



令和6年
9月

9月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
3	火	ホット中華めん	牛乳	ごもく五目ラーメン はるまき春巻 なし	<p>なしは弥生時代から食べられてきた日本になじみの深い果物です。シャリシャリとした食感が特徴です。日本ではほとんど生で食べますが、韓国ではプルコギやキムチの材料として料理に使います。</p> 
4	水	むぎ麦ごはん	牛乳	なつやさい夏野菜のカレー フルーツカクテル	<p>夏の暑さに負けずに育つ夏野菜には、「なす」「きゅうり」「トマト」「ピーマン」「とうもろこし」「かぼちゃ」「えだまめ」「ゴーヤ」などがあります。今日のカレーには「トマト」「ピーマン」「なす」が入っています。</p>
5	木	キムチチャーハン	牛乳	トック れいとう冷凍みかん	<p>トックは韓国のおもちです。日本のおもちと違って、もち米ではなくうるち米で作ります。トックの入ったスープもトックツといます。</p>
6	金	くろ黒パン	牛乳	フライドチキン たまごとレタスとトマトのスープ	<p>トマトにはからだの調子を整える栄養がたっぷりです。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほどです。生で食べたり、料理やジュース・ケチャップにします。</p> 
9	月	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 わかめスープ	<p>スタミナというのは、ただの体力ではなく疲れにくさのことです。スタミナ焼き肉にはにらやにんにくなど、疲れをとる食品が入っています。</p>
10	火	じごな地粉うどん	牛乳	にくす肉吸い風うどん ちくわの磯辺揚げ	<p>肉吸いは大阪の料理で、肉の入った吸いものです。関西風に色は薄めですが、だしがきいた汁でうどんがさっぱり食べられます。</p>
11	水	ごもくとり五目ごはん	牛乳	にぎすの米粉揚げ とうがんのみそ汁	<p>とうがんは今が旬の夏野菜ですが、漢字で「冬の瓜」と書きます。皮が厚くてそのまま涼しいところにおいておけば、冬まで保存がきくためです。</p> 
12	木	ごはん	牛乳	ねぎ塩豚丼 かきたま汁	<p>9月は夏の疲れが出やすい月です。豚肉には、疲れをとってくれるビタミンB₁がたくさん入っています。たまねぎといっしょに食べるとさらに吸収がよくなります。</p>
13	金	こども子供パン	牛乳	ホホワイトフィッシュ ポイルキャベツ しろはなまめ白花豆のスープ	<p>今日のスープには白花豆という豆をつぶして入れています。花豆はいんげん豆のなかまですが、豆の中でもかなり大きな豆で一粒の大きさは3~4cmです。煮るとほくほくしてじゃがいものような食感になります。</p>

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
17	火	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン ぎょうざ お月見ゼリー	今日は十五夜です。十五夜は夜空がきれいな秋に、おだんごや餅・里芋・すすきなどをお供えて、美しい月をながめる月見をします。今日の給食では、かわいいお月見ゼリーがです。
18	水	カレーピラフ	牛乳	ニョッキの豆乳クリームスープ れいとう冷凍みかん	豆乳は大豆をすりつぶして熱を加え、絞ったものです。豆乳をかめると湯葉や豆腐ができます。ニョッキはイタリアの Pasta で、じゃがいもと小麦粉をこねて作ります。もちもちした食感が特徴です。
19	木	ごはん	牛乳	さばの辛味焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	さばは日本中で人気のある魚です。一年中売っていますが、太平洋側では秋から冬がおいしい時期です。血液をサラサラにする EPA、脳の成長に欠かせない DHA など、体によいのはたらきをする脂質を多く含んでいます
20	金	あげパン (グラニュー糖)	牛乳	ポークビーンズ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豆の種類をかえたりベーコンを使ったり、それぞれの家庭によりいろんなレシピがあります。給食では大豆を炒め煮にして、大豆の煮汁も使って作ります。
24	火	じごな地粉うどん	牛乳	わかめうどん さつまいも大豆のかりんとう	さつまいもは約400年前に中国から日本に伝わりました。栽培しやすいので江戸時代の食料不足の時に、たくさんの人の命を救いました。埼玉県 <small>さいたま</small> の川越市は有名なさつまいもの産地です。
25	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わんたんスープ ブルー	ブルーは、西洋すもものことをいいます。ブルーの皮は薄くて食べやすく、おなかの調子を整える調子をよくしてくれる食物繊維がたっぷりなので、むかずにそのまま食べてください。大きな種に気をつけましょう。
26	木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き もやしの炒め煮 豚汁	さんまは秋の食べ物の代表で、刀のように細長く銀色に光る姿から、漢字では「秋」、「刀」、「魚」と書きます。さんまの脂には血液の流れをよくするなど、体にとってよいはたらきがあります。
27	金	バター コッペ スライス	牛乳	フランクフルトソーセージ 野菜スープ ヨーグルト	今日はセルフホットドッグです。フランクフルトソーセージを挟んで食べられるように、バターコッペパンには切れ目が入っています。セルフは「自分で」という意味です。ホットドッグの名前は形が犬のダックスフントと似ているからです。
30	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー タンファタン	タンファタン（タンホワタンともいいます）は中国風の卵のスープです。卵が咲いた花のように見えることからその名前がつけられました。チンジャオは中国語でピーマンのことです。ローは肉、スーは糸のことで細長く切る切り方のことです。

