

# SCHOOL LUNCH WARABI

9月

和良比小の給食をご紹介します！

9月2日（金）



麦ごはん  
牛乳  
ポークカレー  
ポパイサラダ  
ヨーグルト

9月5日（月）



ごはん  
牛乳  
鯖の味噌煮  
揚げ大豆サラダ  
けんちんじる

9月6日（火）



冷やしうどん  
牛乳  
元気の出るレバー  
サイダーポンチ

9月7日（水）



ビビンバ  
（ごはん）  
牛乳  
鶏キムチ揚げ  
にらたまスープ

9月8日(木)



ヨーグルトサンド  
牛乳  
チリコンカン  
ひじきのマリネ

9月9日(金)



吹き寄せごはん  
牛乳  
ほうれんそうの  
り酢和え  
さつまいもの豚汁  
お月見団子

9月12日(月)



小松菜ピラフ  
牛乳  
じゃがいものチーズ煮  
レンズ豆とトマトのスープ  
プリン

9月13日(火)



ごはん  
牛乳  
ゼリーフライ  
炒り鶏煮  
ごま味噌汁

9月10日は「十五夜」です。また、旧暦8月15日が満月であることや旧暦の秋の真ん中であることから「中秋の名月」と呼ばれています。農作業に従事する人々は欠けるところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて芋や豆等の収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂の実る前であることから、穂の出たススキを稲穂に見立てて飾ったと言われています。月見団子は、芋や満月になぞられて作り、次の年の豊作を祈願しました。

給食のお月見団子は、みんなの健康を祈り、作りまし

9月14日(水)



セルフおにぎり  
(ゆかりごはん)  
牛乳  
牛肉と大根の煮物  
沢煮椀  
ヨーグルト

9月15日(木)



コッペパン  
苺ジャム  
牛乳  
コーンクリームシチュー  
小松菜と人参のイタリアンサラダ

9月16日(金)



鶏飯  
(ごはん・具・汁)  
牛乳  
アジフライ  
野菜の味噌ごま和え

9月20日(火)



セルフおにぎり  
(ごはん・ふりかけ)  
牛乳  
ハニーマスタードチキン  
ほうれん草サラダ  
豆腐となめこの味噌汁

9月21日(水)



ごまきな粉揚げパン  
牛乳  
肉団子スープ  
鉄貯金サラダ  
オレンジ

9月22日(木)



ごはん  
牛乳  
竹輪の磯部揚げ  
そばろ煮  
白菜と豚肉の味噌汁  
おはぎ

9月26日(月)



ごはん  
牛乳  
ポーク味噌風味焼き  
秋の幸煮しめ  
巨峰

9月27日(火)



スパゲティ  
ミートソース  
牛乳  
チキンサラダ  
小松菜ケーキ

9月28日(水)



ごはん  
牛乳  
陳さんの麻婆豆腐  
バンバンジーサラダ  
杏仁プリン

9月29日(木)



セルフサンド  
(タンドリーチキン・焼きそば)  
牛乳  
生揚げのスープ

9月30日(金)



秋刀魚ごはん  
牛乳  
つくね蒸し  
たぬき汁

秋の旬の魚といえば、サンマが有名です。そのことから、9月30日は『さんまの日』となりました。「秋刀魚」の当て字がよく使われますが、不思議なことに「魚」へんでサンマを表す漢字はありません。新鮮なサンマは、全体的に丸みをおびており、目が澄んでいます。サンマは「無胃魚」と言って胃をもたないため、新鮮なものは丸焼きにして内蔵まで食べられます。落語の『目黒のサンマ』は、世間知らずのお殿様が鷹狩りに出かけ、大自然の中でたくさん運動をした後に食べた素朴な黒焦げのサンマの方が、屋敷の中で丁寧に骨を外し、蒸して脂抜きされたものより美味しかったという話です。学校では旬のサンマを使い、「秋刀魚ごはん」にしました。

