

9月の給食こんだて

〈目標〉いっしょに食べられる楽しさと、おいしさを知る子ども

1(月) 豚肉の煮込み おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ	2(火) さばのソース焼き 干草あえ じゃがいものみそ汁 フルーツ	3(水) ピラフ トマト入りサラダ コンソメスープ フルーツ	4(木) 焼き肉 春雨サラダ もやしのみそ汁 フルーツ	5(金) 白身魚の ケチャップあえ だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ くおやつ> 牛乳	6(土) 豚肉の ごまみそ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ くおやつ> 牛乳
くおやつ> 牛乳 ミレービスケット	くおやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	くおやつ> 牛乳 二色どら焼き	くおやつ> 牛乳 源氏パイ	くおやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	くおやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)
8(月) ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	9(火) さけの照り焼き 和風サラダ なめこのみそ汁 フルーツ	10(水) 冷やうどん お好み焼き おひたし フルーツ	11(木) 鶏肉と大豆の揚げ煮 おかかあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	12(金) サーモンの コーンマヨ焼き ゆでやさ わかめのみそ汁 フルーツ くおやつ> 牛乳	13(土)運動会
くおやつ> 牛乳 白あんドーナツ	くおやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	くおやつ> 牛乳 白い風船	くおやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	くおやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	
15(月)敬老の日	16(火) ほっけの甘塩焼き じゃがいも そぼろ煮 えのきのみそ汁 フルーツ くおやつ> 牛乳	17(水) バーガーサンド イタリアンサラダ ABCスープ フルーツ	18(木)おにぎり day 豆腐ハンバーグ おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ	19(金) みそカツ コールスローサラダ なめこのみそ汁 フルーツ	20(土) 鶏肉の塩だれ焼き やさしいマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ
くおやつ> 牛乳 手作りおやつ	くおやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	くおやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ	くおやつ> 牛乳 二色どら焼き	くおやつ> 牛乳 星たべよ	くおやつ> 牛乳 白あんドーナツ
22(月) 鶏肉のから揚げ ツナあえ もやしのみそ汁 フルーツ	23(火)秋分の日	24(水)誕生会 栗ごはん おかかあえ いものこ汁 フルーツ	25(木) 豚肉のソースがらめ かみかみあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	26(金) さばのさっぱり煮 きゅうりのあえも えのきのみそ汁 フルーツ	27(土) コーリンチー にんじんシリシリ なめこのみそ汁 フルーツ
くおやつ> 牛乳 手作りおやつ	くおやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	くおやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ	くおやつ> 牛乳 二色どら焼き	くおやつ> 牛乳 星たべよ	くおやつ> 牛乳 白あんドーナツ
29(月) チキンシチュー ゆでやさ フルーツ	30(火) だらの みそマヨネーズ焼き ごまあえ すまし汁 フルーツ	10/1(水) ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	くおやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	くおやつ> 牛乳 ミニブッセトリオ	くおやつ> 牛乳 揚げ一番
くおやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	くおやつ> 牛乳 白い風船	くおやつ> 牛乳 ミレービスケット			

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。

(卵)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替します)

(乳)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします

※ は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません

※ 食品ロス削減国民運動のロゴマーク(ろすのん)は食品ロス削減に取り組んでいる献立です



給食だより

今年の夏も暑かった。というか、このまま9月も「暑いー!!」と過ごすことになりそうですね。昨年の米騒動は未だに余韻を残していますが、さて、今年のお米はどうなっているのでしょうか。7月は水不足を心配する米農家さんのニュースが流れていましたが、8月には大雨による冠水で今後の生育が心配とのニュースが!?毎日当たり前のように食べているお米やその他の様々な食材は、天気など人知の及ばないものとの闘いと共生の末、奇跡的に私たちの食卓にあがるものなのだと改めて気づかされました。これから実りの秋を迎えますが、おいしく食事をいただけることに心から感謝したいと思います。「ありがとうございます。いただきます!」

R.7 さくら組

夕涼み会・ピザ作り

おいしは星の形★ わだしはがいに オクラも切ったらだよ 手がベタベタ〜 どれにしようかな たのしい♡

8/1(金)は、さくら組の「夕涼み会」。恒例のピザ作りに挑戦しました! 今年は子供たちの意見を取り入れてトッピングの具材の種類を増やしたり、じゃがいもを好きな型で抜いたり、オクラのカットもしました。思い思いの具材をのせて、こんがり焼いたらできあがり

チーズがとろーい

かんばって作ったからおいしい!!

ピザのトッピングの具材が10個かかっているよ。みつめてみてね♡

ごちそうさまでした!!

災害に備えよう!

ローリングストック

9/1は「防災の日」です

災害食は防災用の非常食を準備するのではなく、ふだんから食べているもので保存性の高いものを、多めにストックしておくことが大切です。そのストックから食べたら、減った分を買い足して備えることを「ローリングストック」(日常備蓄)といいます。この備えにより、災害時も日常に近い食事をとることが出来ます。災害が起き日常と違う状況は、大人でも相当のストレスを感じますから、子どもにとってはなおさらです。食べ慣れた食事やおやつを与えることで、気持ちを落ち着かせ、リラックスさせることができます。



親子で食体験を広げよう!

食事の準備・あとかたづけ

子どもに何か手伝ってもらったり、親子で一緒に活動したりするのは、時間や気持ちの余裕が必要です。あまり時間がとれないときは、家族のおはしを並べるような簡単なことから始めてみましょう。食べ終わったら、子どもが持てる程度の食器を運んでもらうのもいいですね。子どもが参加したと思えることが大切です。

< ツナあえ >

材料 作りやすい量

こまつな（食べやすい大きさ）	150g
にんじん（千切り）	40g
ツナフレーク	30g
めんつゆ	10g

作り方

- 1) こまつなを洗って、食べやすい大きさにカットし、にんじんは千切りにする
- 2) ツナの汁気をきっておく
- 3) 1) をボイルし冷ます
- 4) 2)、3) とめんつゆをあわせて出来上がり

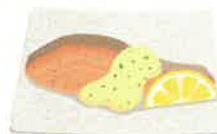


< サーモンのコーンマヨ焼き >

材料 子ども2人分

サーモン切り身	2切れ
食塩	0.2g
こしょう	少々
ホールコーン缶	10g
クリームコーン缶	15g
マヨネーズ	10g
めんつゆ	1g
粉パセリ	少々

A



作り方

- 1) サーモンの両面に塩・こしょうをする
- 2) Aを混ぜあわせておく
- 3) フライパンにサラダ油（分量外）をひいて1) を片面を焼く
- 4) サーモンの片面がこんがり焼けたらひっくりかえして、2) をサーモンの上ののせる
※フライパンに蓋をして焼くといいです
- 5) 火が通るまで焼いたら出来上がり
お皿に盛り付ける時に粉パセリをふる

< かみかみあえ >

材料 子ども2人分

切干だいこん	15g
カニ風味かまぼこ	25g
こまつな（2〜3cmカット）	50g
にんじん（千切り）	20g
A 上白糖	6g
しょうゆ	12g
りんご酢	7g
ごま油	2g

作り方

- 1) 切干だいこんをお湯でもどしておき、2〜3センチぐらにカットする
- 2) 沸騰したお湯で10分ぐらいゆでて食べやすいかたさにする
- 3) こまつなとにんじんは、カットしたらゆでて冷ましておく
- 4) かに風味かまぼこは食べやすいようにほぐしておく
- 5) Aをまぜあわせておく
- 6) 2) 3) 4) をあわせて、5) であえる



< みそカツ >

作り方

- 1) 豚ロースに塩こしょうをして、3つ折りにする
- 2) 小麦粉→溶きたまご→パン粉の順につけて揚げる
- 3) 小鍋でごま油で長ねぎを焦げないように炒める
- 4) 3) を一度小鍋から取り出し、Aを全部火にかける
- 5) 4) がひと煮たちしたら、炒めた長ねぎをもどして火を止める
- 6) 2) に5) をかけて出来上がり

材料 子ども2人分

豚ロース（しょうが焼き用）	3枚
塩こしょう	少々
小麦粉	5g
溶きたまご	1/2個分
パン粉	20g
揚げ油	適量
長ねぎ（みじん切り）	10g
ごま油	1g
A みそ	9g
めんつゆ	1.5g
上白糖	7g
だし汁	5g
いりごま	1g

A

