



つく 作ってみよう！給食レシピ



9月9日は、重陽の節句です。別名「菊の節句」とも言い、菊酒をの飲み健康長寿を願う行事です。給食では、和え物に菊の花びらを散らしました。

菊花和え




★材料 (4人分)

・食用菊	30g (花10個分くらい)	
・酢 (菊用)	小さじ1	} A
・ほうれんそう	1/2束	
・もやし	100g	
・薄口しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	

★作り方

- 菊の花びらをちぎる。
- ほうれんそうは、1.5cmくらいに切る。
- 鍋に湯を沸かし、ほうれんそうをさっとゆでる。水で冷やし、水気を切っておく。もやしも同様にゆでて、冷ましておく。
- 菊の花びらは、酢を加えたお湯でさっとゆでて、冷ましておく。
- Aの調味料を合わせておく。
- ゆでた野菜と菊の花びらをAの調味料で和え、味を調えたら完成。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの (あかい)		おもに体のちょうしをとどのえるもの (みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの (きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
13 月	ごはん ぶたキムチ ちゅうかさサラダ はっぼうたん ヨーグルト 牛乳	○	ぶたにく ツナ いか うずらたまご	ヨーグルト 牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし キャベツ はくさい たけのこ きくらげ	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	
14 火	ごはん さばのなんばんづけ くきわかめいりきんぴら さつまじる	○	さば ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう さつまいも	あぶら	
15 水	ごはん あげじゃがいものそぼろに そくせきづけ てづくりふりかけ 牛乳	○	とりにく はんぺん		にんじん あかじそこ	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	
16 木	しちたまうどん こめこのカレーうどんのしる かんてんサラダ てづくりフルーツケーキ 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ かにふうみかまぼこ とうにゅう	いとかんてん 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ コーン ドライフルーツ (パイン パパイア マンゴー)	しちたまうどん さとう ケーキ(乳・卵なし) さとう	こめこのカレーウ オリーブあぶら マーガリン(乳なし)	
17 金	ごはん にじますのおろしソース きゅうりのかおりづけ とうがんにじる がまごおりみかんゼリー 牛乳	○	にじます とりにく えび	牛乳	にんじん みつば	だいこん きゅうり とうがん しいたけ	ごはん でんぶん さとう さとう がまごおりみかんゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	食育献立の日 今月の野菜 きゅうり とうがん 
21 火	ごはん さといもコロケ いそかあえ おつきみじる おつきみだんご 牛乳	○	とりにく かまぼこ	のり 牛乳	にんじん	もやし キャベツ はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さといもコロケ(さといも・ころも) さとう おつきみだんご	あぶら	十五夜献立
22 水	クロスロールパン さけのレモンソース ラタトゥイユ だいこんサラダ 牛乳		さけ ぶたにく だいず		にんじん トマト	レモンかじゅう たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	クロスロールパン さとう さとう	あぶら オリーブあぶら たまねぎドレッシング	
24 金	ごはん ぎょうざ(2こ) なすいりマーボーどうふ うましおキャベツ 牛乳		ぎょうざ(とりにく ぶたにく) ぶたにく とうふ みそ	しらすぼし 牛乳	ぎょうざ(にら) にんじん	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ) たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	ごはん ぎょうざ(かわ) さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
27 月	ごはん ぶたにくきのこどんのぐ ぐだくさんしる だいがくいも 牛乳	○	ぶたにく とりにくだんご(とりにく)	牛乳	みつば にんじん	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ こんにやく しょうが ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	
28 火	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる おこのみはんぺん とうにゅうあんにんどうふ 牛乳	○	やきぶた なんと おこのみはんぺん(さかな いか)	おこのみはんぺん(あおさ) 牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ おこのみはんぺん(キャベツ) みかん パイン もも レモンかじゅう	ちゅうかめん さとう でんぶん とうにゅうあんにんゼリー さとう	あぶら	
29 水	ごはん ハヤシライス まめめサラダ シャインマスカット (2こ) 牛乳		ぶたにく ツナ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ シャインマスカット	ごはん じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ あぶら オリーブあぶら	
30 木	ごはん のりしおからあげ(2こ) ゆかりあえ しろみそしる 牛乳	○	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	あおのり 牛乳	あかじそこ にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	

来月より、各学校の給食委員会が行っている活動の様子を献立表に掲載していきます。来月は、西小学校の活動を紹介します。お楽しみに！

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。