

9月7日（月）の給食

献立

ごはん しそかつおふりかけ 牛乳
じゃがいものそぼろ煮 黒ごまサラダ



9月6日は「黒ごまの日」でした。ごまは小さいけれど、実はカルシウムや鉄分、食物繊維といった成長期みなさんに大切な栄養素がぎゅっと詰まっています。特に「黒ごま」は、これらの栄養が豊富で、骨や歯を強くしたり、貧血を防いだりするのに役立ちます。

9月8日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 白身魚のレモンソースかけ
豆腐汁 豆乳プリンタルト

「スマイル給食の日」



白身魚のレモンソースかけのソースに使われているレモン果汁は、周防
大島町で大切に育てられたマイヤーレモンの果汁です。マイヤーレモンは、
レモンとオレンジをかけ合わせて生まれた品種です。レモンの酸味のもとで
ある「クエン酸」には、夏の暑さでたまった体の疲労を軽くしてくれます。

9月9日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳 モロヘイヤのスープ
ミートボールのケチャップ煮 ひとくちゼリー



モロヘイヤは、夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。モロヘイヤという名前は、アラビア語^{なまえ}で、「王様^{おうさま}の食べる野菜^{た やさい}」という意味^{い み}があります。昔^{むかし}のエジプト^{おとうさま}の王様^{びょうき}が病気の^{とき}にモロヘイヤのスープ^のを飲んで^{なお}治った^いという言い伝え^{つた}から名づけ^なられました。ベータカロテンやカルシウムなどの栄養^{えいよう}が多く、暑^{おほ}さで疲れた^{あつ}体^{つか}を^{からだ}元気^{げんき}にしてくれます。

9月10日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 チンジャオロース
中華かきたまスープ



今日の主菜は「青^{きょう}椒^{しゅさい}肉^{ちんじゃ}絲^{おろーすー}」です。中国語で「チンジャオ」はピーマン、「ロー」はお肉、「スー」は細^{にく}切^{ほそ}り^ぎを意味します。今^{いま}が旬^{しゅん}のピーマンには、目^めや皮^ひふを健康^{けんこう}に保^{たも}ち、ウイルスから体^{からだ}を守^{まも}る「ビタミンA」が豊富^{エー ほうふ}です。ビタミンAは油^{エー あぶら}と一緒^{いっしょ}に摂^{せつ}取^{しゅ}すると、体^{からだ}への吸^{きゅう}収^{しゅう}率^{りつ}が高^{たか}まります。

9月11日（金）の給食

○献立

ナン 牛乳 キーマカレー 野菜のスープ煮
ヨーグルト



「ナン」の語源は、ペルシャ語で「パン」という意味です。約8000年前 中東
アジアで生まれ、その後インドへ伝わりました。タンドールという専用の窯の
壁にはりつけて、焼き上げます。本場のインドでは、右手を使ってナンを一口
大にちぎり、カレーをすくうようにして食べるそうです。