

9月

給食だより

令和5年9月1日
東京都立立川学園
校長 市川 裕二
栄養士 大野 歩
栄養士 大倉 郁美

いよいよ2学期のスタートです！夏休みが終わってすぐは、まだ体が学校生活に慣れていないと思いますので、徐々に慣らしていきましょう。まだまだ残暑が続く日々ですので、体調にも気を付けて過ごしましょう！

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

①食べ物の命について考えよう！

②食べ物に感謝しよう！

いただきます！



ごちそうさま！



「いただきます」と「ごちそうさま」を言って、感謝の気持ちを伝えましょう！



9月の給食紹介



鳥取県



9月12日(木) 鳥取県民の日

9月は梨が美味しい季節です。そんな梨が有名な産地といえば鳥取県です。特に「二十世紀梨」という品種の梨が有名で、生産量は日本で1位となっています。12日は梨とともに、鳥取県の郷土料理である「どんどろけ飯」を給食で提供します。どんどろけ飯は、豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんのことで、「どんどろけ」とは方言で「雷」のことを言います。油で豆腐を炒めると、バリバリと雷のような音が聞こえることからこの名前がつけました。

9月26日(火) リクエスト献立



9月はろう部門小学部6年生のリクエスト献立です。リクエストしていただいた、セサミトースト・ポトフ・キャベツときゅうりの塩もみ・みかんゼリーの組み合わせをそのまま給食で提供します。ろう部門小学部6年生が考えてくれた献立を、ぜひ味わってみてください！

にほん きょうどりょうり 日本の郷土料理

にほんじん みそしる
～日本人のソウルフード 味噌汁～



しろ はん みそしる にほん かていりょうり だいめいし
「白いご飯とお味噌汁」は、日本の家庭料理の代名詞。

いっけん わん みそ しゅるい ぐざい この かた わだい つ
一見ごくありふれたひと椀も、味噌の種類や具材など、好みを語りだせば話題の尽きない
にほんじん
日本人のソウルフードです。

こめみそ まめみそ むぎみそ じぶん す とち みそ つか て はい きせつ しょくざい
米味噌、豆味噌、麦味噌など、自分の住む土地の味噌を使い、すぐ手に入る季節の食 材
つか つく みそしる てまひま きがる つく にちじょうしょく えんぶん き
を使って作る味噌汁は、手間暇かけるといふより、気軽に作りたい日 常食。塩分を気
にされる方は、味噌の 量 を控えめにするなど工夫して、毎日飲んでほしいものです。

つく 作りおきしてみませんか？1食分ずつの即席味噌玉



なまみそ こうみ やさい かんそう ぶし にぼ ふんまつ いっしょ しょくぶん
生味噌と、香味のある野菜、乾燥わかめなどをかつお節や煮干しの粉末と一緒に1食分
つつ ほぞん そくせきみ そだま ぞんじ た とぎ わん うつ ねっとう
ずつラップで包んで保存する「即席味噌玉」をご存知ですか？ 食べる時はお椀に移し、熱湯
をかけるだけで、美味しい味噌汁になるので、「インスタント味噌汁よりフレッシュだし、自分
す く あ たの にんき
の好きな組み合わせが楽しめる」と、人気のアイデアレシピです。

れいとうこ ほぞん しゅうかん ほぞん たんしん しょうにんずうせたい なべ みそしる
冷凍庫に保存すれば1～2週間は保存できるので、単身や少人数世帯の、「お鍋で味噌汁
つく めんどう ひと にんまえおお みそ てきりょう きじゅん
を作るのは面倒」という人たちにおすすめて。「1人前大さじ1」の味噌の適量を基準に
げんえんたいさく
して減塩対策もできます。



みそ あぶらあげ しろ
味噌+油揚げ+白
ネギ+かつお節+
にぼ ふんまつ
煮干し粉末



みそ へたふ
味噌+ミツバ+ミヨウ
ガ+花麩+かつお節+
にぼ ふんまつ
煮干し粉末



みそ こんぶ あお
味噌+とろろ昆布+青
ネギ+ユズ+煮干し
ふんまつ
粉末

出典:農林水産省 特集2 新・日本の郷土食 (1) https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1303/spe2_01.html

(2023年8月18日閲覧) 「日本人のソウルフード 味噌汁」を加工して作成(転載・抜粋)
なお、【農林水産省 Web サイトのコンテンツの利用について】に基づいて作成しています。