

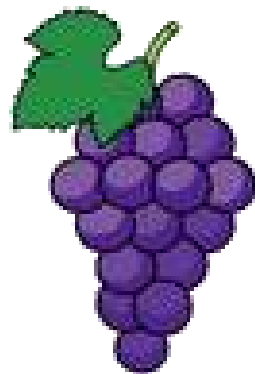


ランチタイム♪

9月1日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁
- さんぞくやき
山賊焼
- キャベツの胡麻酢あえ
- ぎゅうにゅう
牛乳



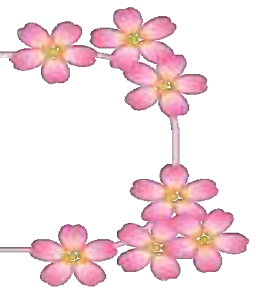
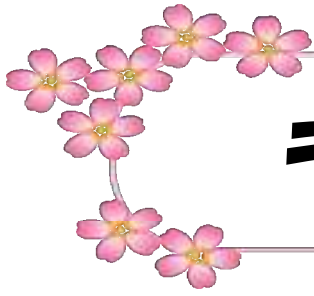
ほんじつ ひとこと 本日の一言

9月になりました。まだまだ夏の暑さが続きそうですが
しっかり食べて頑張りましょう。さて、9月といえば「秋」。
秋といえば「きのこ」ですね。そこで、今日の味噌汁より
〇×クイズ！「なめたけ」が大きくなると「なめこ」になる？
〇か×か？ 正解は「×」です。味付した「えのきたけ」を
「なめたけ」という商品名で販売しているだけ。魚は成長に
あわせて名前が変わりますが「きのこ類」は変わりません♪



日義小中学校 給食室



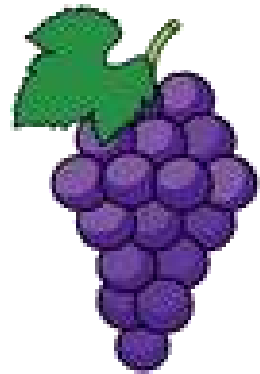


ランチタイムス♪

9月2日（火）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- かまぼこ じる
蒲鉾のすまし汁
- みそやき
サバの味噌焼
- あきいろ
秋色あえ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 今日の一言

しゅさい みそやき かんじ さかな
主菜はサバの味噌焼。さて漢字クイズ！ サバは魚 へんに

なん か
何と書くでしょう？ ①赤 ②黄 ③青 … せいかい あお
正解は ③青 です。

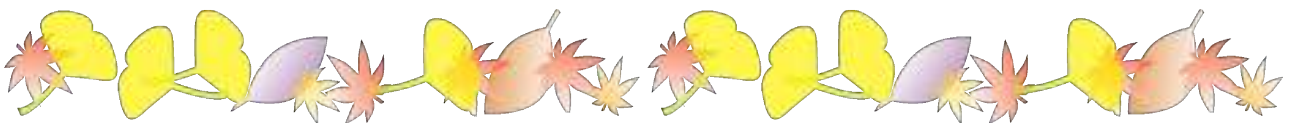
さば せなか あお ひか み じ あ
「鯖」は背中が青く光って見えるので、この字が当てられた

そうです。さて ふうさい あか きいろ こうよう みたて
副菜は、赤やオレンジ、黄色を紅葉に見立た

あきいろ あさばん すこ すず きせつ
秋色あえ。朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、季節の

か め きおん さ はげ たいちょう くず
変わり目は気温の差が激しく、体調を崩しやすくなります。

た きおん さ ま からだ
しっかり食べて、気温差に負けない身体をつくりましょう！



日義小中学校 給食室

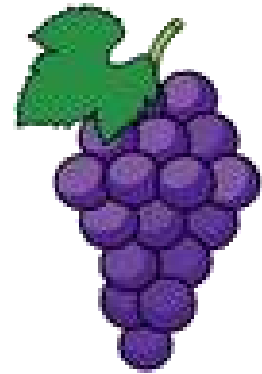


ランチタイム♪

9月3日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- 揚げぎょうざ
- つけめんスープ
- かいそう
- 海藻サラダ
- ぎゅうにゅう
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

つけめんは「そば」と同じように「めん」を「スープ」にくぐらせて食べましょう。「そば」やラーメンは音を立てて一気にすするのが粋です。めんを噛みちぎるのは無粋なので一口で食べられる分だけを箸で持ち上げると良いでしょう。また、通常は主食の食器が手前左側で、汁椀が右側ですが、このような場合は麺を右、スープを左に置くと食べやすいと思います。見本の盛付を、よく確認してから配膳して下さい。



日義小中学校 給食室

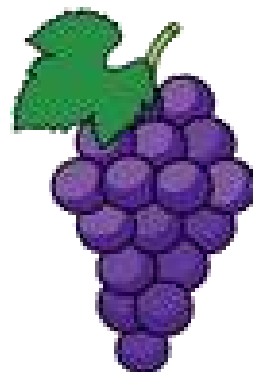


ランチタイム♪

9月4日（木）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- バラ肉の豚汁 にく とんじる
- じゃが明太チーズ焼 めんたい やき
- ツナサラダ
- 牛乳 ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 今日の一言

きょう ふくさい ほんたくもんだい
今日の副菜はツナサラダ。さて四択問題です！ ツナとは

なん
何でしょうか？ ①鶏ムネ肉 とり にく ②イワシ ③カツオ ④マグロ

せいかい
正解は ④マグロ でした。ここで「ツナ」と「シーチキン」

ちが さんたくもんだい なに ちが げんざいりょう
の違いについて三択問題！ 何が違うでしょう？ ①原材料

かこうほうほう せいぞうぎょうしゃ せいかい せいぞうぎょうしゃ
②加工方法 ③製造業者 …… 正解は ③製造業者 です。

えいご かぶしきがいしゃ
マグロを英語で「ツナ」。そして「シーチキン」は株式会社

「はごろもフーズ」が製造したツナ缶の「登録商標」です。



日義小中学校 給食室



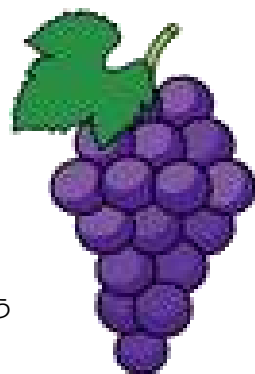
ランチタイム♪

9月5日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- マセドアンスープ
- タンドリーチキン
- あげ 揚げじゃこサラダ

- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

タンドリーチキンは、インドの料理です。「ナン」を焼く
タンドールという釜で調理するため、そう名付けられました。
カレーのスパイスと、ある食材を混ぜて下味を付けるのが
特徴なのですが、さて問題！それは次の内どれでしょう？

①リンゴ ②ハチミツ ③ヨーグルト 正解は ③ヨーグルト

でした。これにより鶏肉が柔らかく仕上がるんだそうです。



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

9月8日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ユッケジャンクッパ
- バンバンジー
- こうすいなし
幸水梨
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

くがつようか ひ もんだい
9月8日はクッパの日。たぶんそうでしょう。さて問題！

クッパは、どの国の料理でしょう？ ①日本 ②韓国 ③中国

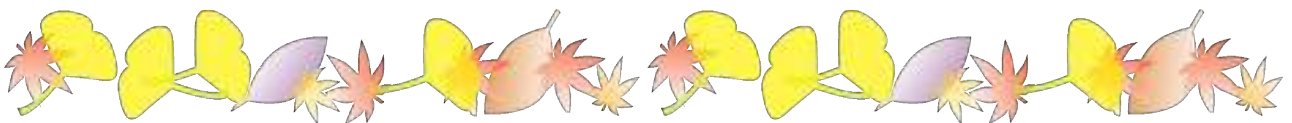
せいかい かんこく そうすい
正解は ②韓国 でした。「クッパ」は雑炊、「ユッケジャン」

ぎゅうにく こんかい ぶたにく つか
は牛肉のスープのことですが、今回は「豚肉」を使いました。

くだもの いま しゅん なし いちもん なし
デザートの果物は今が旬の梨！ ここでもう一問！ この梨

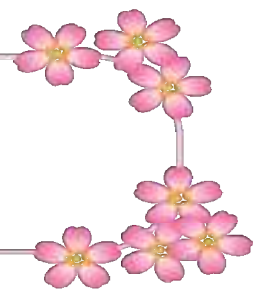
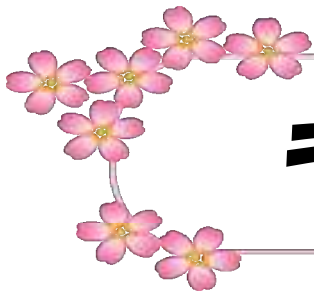
ひんしゅめい つぎ うち こうすい ほうすい なんすい
の品種名は次の内どれでしょうか？ ①幸水 ②豊水 ③南水

せいかい こうすい あと ほうすい なんすい じゅん しゅん むか
正解は ①幸水！ この後、豊水、南水の順で旬を迎えます。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

9月9日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- さつま汁じる
- おろしハンバーグ
- 温野菜サラダおんやさい
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きのう えいようしじっしゅうせい だいがくせい めい きゅうしょくしつ
昨日から栄養士実習生として、大学生2名が給食室で
ちょうりみならい しゅぎょうちゅう きょう
調理見習の修行中です。今日は「おろしハンバーグ」を
つく てもらいました。お味は、いかがでしょうか？ 来月
には実習生が考えた献立を、実際に提供する予定なので
たの 楽しむに！ また、お二人はふたり ひよしちゅうがっこう ねんまえ そつぎょう
日義中学校を6年前に卒業
した皆さんの先輩でもあります。いっしゅうかん みじか きかん
一週間という短い期間
ですが、せいっぱいがんば ねが
精一杯頑張りますので、よろしくお願いします♪



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

9月10日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- うどん
- さんさい じる
山菜うどん汁
- やさい あ
エビと野菜のかき揚げ
- いそか
磯香あえ
- ぎゅうにゅう
牛乳



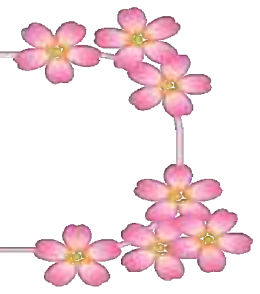
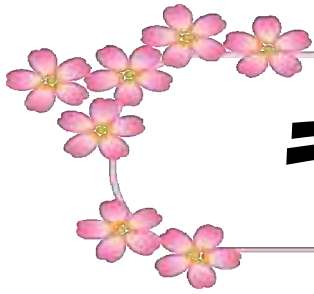
ほんじつ ひとこと 本日の一言

さんさいぎょうしゃ ざいこしょぶん いらい さんさい
山菜業者から在庫処分の依頼があったので、山菜うどん
へんこう
に変更しました。こうきゅう さんさい
高級な山菜を、とく て い
お得に手に入れることが
できましたよ。さて「かき揚げ」はあ じっしゅうせい ちから か
実習生の力を借りつつ
つか
エビを使ったスペシャルバージョンに挑戦！ちようせん
プリップリの
あ やさい しょっかん たの
エビと、サクッと揚げた野菜の食感を楽しみましょう♪
ふくさい いそか の り つか りょうり いそ も じ
副菜は磯香あえ。「海苔」を使った料理には「磯」の文字が
あ いそ かお あじ のこ た
当てられます。磯の香りを味わって、残さず食べましょう。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

9月11日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- さわにわん 沢煮椀
- サケのホイル焼 ^{やき}
- いかくんサラダ
- ^{ぎゅうにゅう} 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

あき しゅん さけ 秋が旬の鮭をアルミホイルで包んで「ちゃんちゃん焼」
にしました。ちゃんちゃん焼 ^{やき} は北海道 ^{ほっかいどう} の漁師 ^{りょうし} の名物料理 ^{めいぶつりょうり} で
ほんらい おお てっぱん さけ はんみ まる の やさい とも
本来は大きな鉄板に鮭の半身を丸ごと載せて、野菜と共に
ごうかい や あ た み そ
豪快に焼き上げて食べます。コーンやバターや味噌などの
ほっかいどう とくさんひん つか あじつけ とくちょう
北海道の特産品を使った味付も特徴ですね。ヘラ ^{つか} を使って
や とき おと ゆらい
焼く時の「ちゃんちゃん」という音が、由来だそうです♪





ランチタイム♪

9月12日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん ・ ハヤシライス
- シーザーサラダ ・ コーヒーゼリー

- ぎゅうにゅう
・ 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

ハヤシライスの^{なまえ}名前の^{ゆらい}由来は「^{はやし}早矢仕さん」が^{かんが}考えた^{せつ}説と
ハッシュド^{なま}ライスが^{せつ}訛った^{みな}説がありますが、^{みな}皆さんはどちら
だと思いますか？ さて、^{かてい}家庭では^{つか}ルウを^{つく}使って^{つく}作ることが
^{おお}多い「ハヤシライス」の^{きょう}ソースですが、^{じっしゅうせい}今日も^{ちから}実習生の力を
^{つか}使い、^{こむぎこ}小麦粉を^{いた}バターで^{てづく}炒めるところから^{てづく}手作りしました。
^{あじ}お味は、いかがでしょうか？ ^{よう}ポーション^{あじへん}ミルクは^{つか}デザート
の^{よう}コーヒーゼリー用ですが、^{あじへん}ハヤシの^{つか}味変にも使えますよ♪



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

9月16日（火）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- じゃがいもの味噌汁 みそしる
- 豚の生姜焼 ぶた しょうがやき
- 枝豆サラダ えだまめ
- 牛乳 ぎゅうにゅう

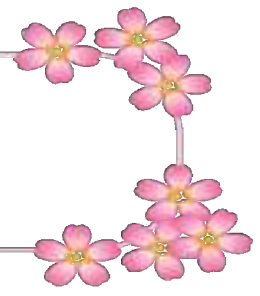
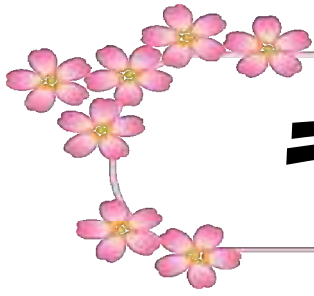


ほんじつ ひとこと 今日の一言

主菜は豚の生姜焼です。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、糖質をエネルギーに変える働きがあります。つまり「ごはん」をガソリンの様に燃やして「パワー」に変えてくれるのが、この豚肉！ しっかり食べてね。さて、副菜は枝豆サラダ。ここで三択問題！ 枝豆が成長すると、何になるでしょう？ ①大豆 ②空豆 ③隠元豆 … 正解は、①大豆 でした。箸を正しく持って、上手に食べましょう。





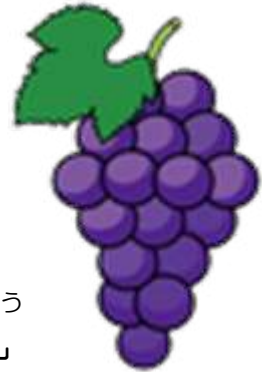


ランチタイム♪

9月17日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- はるさめ 春雨スープ
- ヤンニョムチキン
- もやしナムル



- ぎゅうにゅう 牛乳

ほんじつ ひとこと 本日の一言

ヤンニョムチキンは「コチュジャン」による「甘辛味」が
とくちょう りょうり 特徴の料理です。ここで問題！ヤンニョムチキンは、どこの
くに りょうり 国の料理でしょうか？ ①イタリア ②中国 ③韓国 あまからあじ 正解は
③韓国 でした。ヤンニョムは韓国語で合わせ調味料という
い み 意味です。真まっ赤かな色でとっても辛いろそうですが、ほとんが
トマトケチャップなので大丈夫♪ だいじょうぶ 恐れず齧おそり付きましよう。





ランチタイム♪

9月18日（木）

ほんじつ こんだて 今日の献立

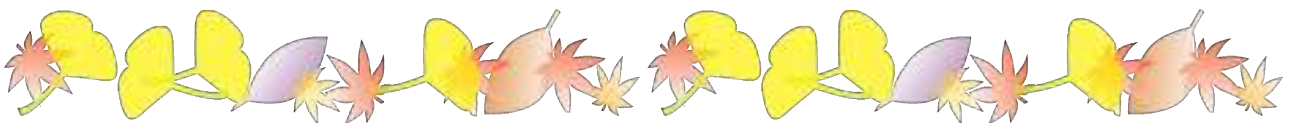
- さんさい
・ 山菜ごはん
- あつあげ じる
・ 厚揚げのすまし汁
- ちぐさやき
・ 千草焼
- ポテトサラダ
- ぎゅうにゅう
・ 牛乳



ほんじつ ひとこと 今日の一言

「野沢菜ごはん」の予定でしたが、例の山菜がもう少しだけ残っていただけだったので「山菜ごはん」に変更しました。さて、すまし汁の主役は厚揚げです。豆腐を厚く切って油で揚げたものが、この厚揚げ。では問題！豆腐を「薄く」切って油で揚げると何ができるでしょう？ ①薩摩揚げ ②油揚げ ③揚げ油

正解は ②油揚げ です。薄く切って揚げるので別名を「薄揚げ」と言います。豆腐とは全く違う食感になって不思議ですね♪



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

9月19日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- やきい ん みそしる
焼麩の味噌汁
- あまからあげ
メカジキの甘辛揚げ
- うめ か
梅香あえ
- ぎゅうにゅう
牛乳



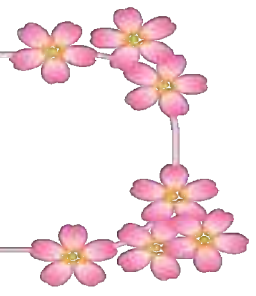
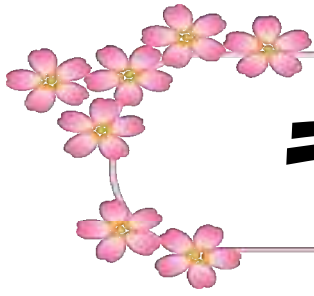
ほんじつ ひとこと 本日の一言

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日とされています。食育の「育」との
ご ろ
語呂あわせです。そこで今日は食事の基本である「噛むこと」
しゅさい じゅんび
をテーマにした主菜を準備しました。メカジキはカジキ類の
るい
なか とく あぶら の お い さかな
中でも特に脂が乗っていて美味しい魚です。ニンニク醤油で
じょうゆ
したあじ
下味をつけて片栗粉をまぶし、カラッと揚げました。相方は
あいかた
ゴボウ！ かがお よ か ごた
これが香り良く、噛み応えをアップしてくれます。
ひとくち かい か た からだ あたま よ
一口30回よく噛んで食べると体も頭も良くなるそうです。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

9月22日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ちゃんこ鍋^{なべ}
- 肉野菜炒め^{にくやさいいた}
- 白星ゼリー^{しろぼし}
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

あした きそぐんすもうせんしゅけんたいかい きょう おうえん
明日は木曽郡相撲選手権大会。今日は応援メニューです。

「ちゃんこ鍋^{なべ}」は御嶽海^{みたけうみ}が所属する名門「出羽海部屋^{しよぞく めいもん でわのうみべや}」が

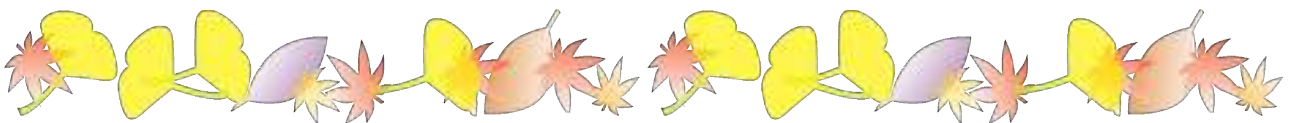
はっしょう ヘヤごと でんとう そんなざい もんだい
発祥で、部屋毎に伝統のレシピが存在します。ここで問題！

かつ なべ つか しょくざい なん
ゲン担ぎで「ちゃんこ鍋」に使わない食材は何でしょうか？

①豚肉^{ぶたにく} ②鶏肉^{とりにく} ③魚介類^{ぎょかいりい} … 正解は ①豚肉^{ぶたにく}！ その理由は、

すもう て つ ま
相撲は手を付いたら「負け」だからです。さて、デザートも

かつ しろぼし しゅつじょうせんしゅ しろぼし ねが
ゲンを担いだ白星ゼリー。出場選手の白星を願いましょう。



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

9月24日（水）

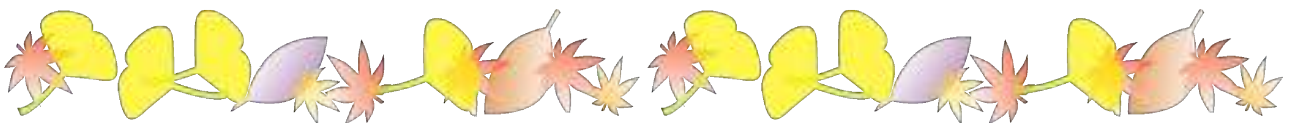
ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ソーキ汁^{じる}
- タコライス
- レタスカプレーゼ
- ぎゅうにゅう
牛乳



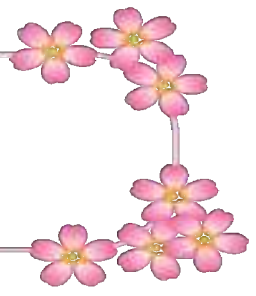
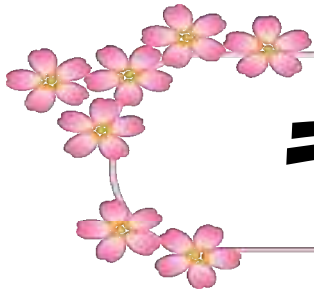
ほんじつ ひとこと 本日の一言

ソーキとは沖縄^{おきなわ}の方言^{ほうげん}で「豚^{ぶた}バラ肉^{にく}」のことです。バラはアバラ骨^{ほね りゃく}の略^{りゃく}なので、沖縄名物^{おきなわめいぶつ}の「ソーキそば」には骨付^{ほねつき}のスペアリブ^のを載^{みせ}せる店^{みせ}もあります。さて、ソーキ汁^{じる}の具^ぐには「夕顔^{ゆうがお}」を使^{つか}いました。朝顔^{あさがお}のような花^{はな}が、夕方^{ゆうがた}に咲^さくので夕顔^{ゆうがお}と言^いいます。ここで問題^{もんだい}！ 夕顔^{ゆうがお}の実^みを薄^{うす}く切^きって乾燥^{かんそう}させると何^{なに}になる？ ①寒天^{かんてん} ②干瓢^{かんぴょう} ③芋茎^{すいき} 正解^{せいかい}は②干瓢^{かんぴょう}でした。寿司^{すし}の具^ぐやロールキャベツ^{ひも}の紐^なでお馴染^{なじ}みですね。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

9月25日（木）

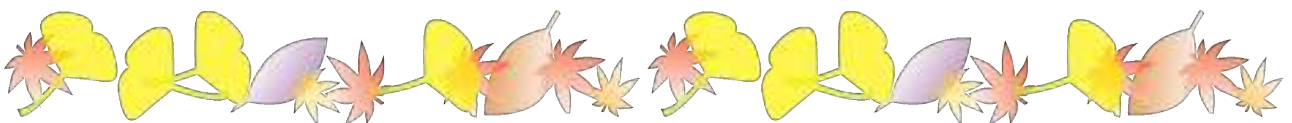
ほんじつ こんだて 本日の献立

- バーガーパン
- チキン^{なんばん}南蛮
- サニーレタス
- みかん
- ジョア



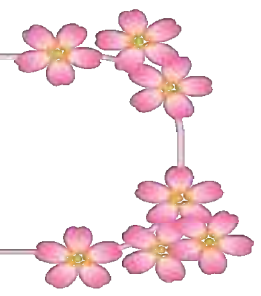
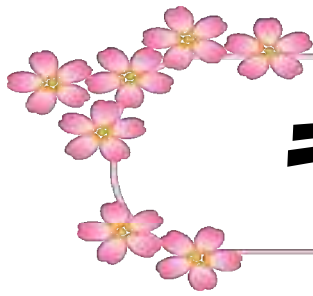
ほんじつ ひとこと 本日の一言

こんねんど どめ はなみきゅうしょく にゅうしょう
今年度2度目の「お花見給食」です。コンクール入賞が
かくじつ うわさ みごと かだん なが た
確実と噂されている見事な花壇を眺めながら食べましょう。
こんかい
今回は「かねまるパン」さんの「バンズ」に「チキン^{なんばん}南蛮」
はさ とくせい
を挟んだスペシャルバーガーです。特製のタルタルソースが
さいこう しょうちゅうがっこう さいご はんとし さいこう えがお
最高ですよ。小中学校としては最後の半年！ 最高の笑顔と
かんだう だい かい ささ さい せいこう いの
感動のため、第60回の笹りんどう祭の成功を祈っています。
しょうちゅうごうどう こうりゅうきゅうしょく きちょう じかん たの
小中合同の交流給食となる貴重な時間を、ぜひ楽しんでね。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

9月27日（土）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- クジラカレーライス
- きそぎゅう
木曽牛コロッケ
- かいだ
開田コーンサラダ
- アイス ・ ぎゅうにゅう
牛乳



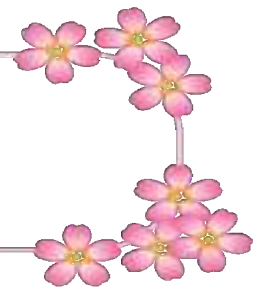
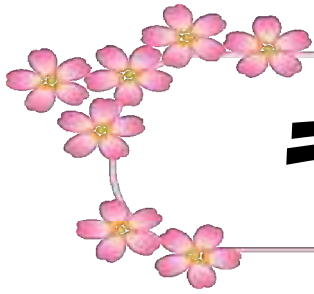
ほんじつ ひとこと 本日の一言

ひよしちゅうがっこうへいこうきねんぎょうじ なつ きゅうしょく ちいき
日義中学校閉校記念行事として「懐かしの給食」を地域の
かたがた たの てづく
方々とお楽しみください。ルウから手作りしているカレーに
なつ あ みち えき ひよし めいぶつ
懐かしの「クジラ」を合わせました。道の駅「日義」の名物
きそぎゅう あかもん い とくべつしょう
木曽牛コロッケは、赤門のイラストを入れた特別仕様です。
ごうけい こ すべ むしょう ていきょう
合計330個を全て無償で提供いただきました。デザートは
ゆうめい かいだこうげん あじ た
有名な開田高原のアイスクリーム。味わって食べましょう♪



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

9月30日（火）

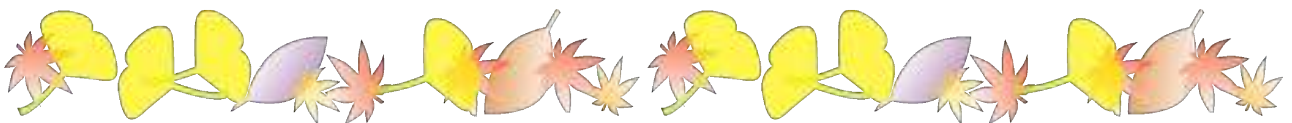
ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- ビビンバ丼
- マイハート
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう かわ た こうきゅうぶどう しんひんしゅ
今日のデザートは、皮ごと食べられる高級葡萄の新品種、
マイハートです。シャインマスカットとウインクを交配し、
べつめい こうはい
別名「あかいシャイン」とも呼ばれます。ハートという名の
とおり、実がハートの形をしていますね。そしてコレ、実は
み かたち じつ
調理員の齋藤先生の娘さんの農園でつくられたものです！
のうえん あいちけんおおぶし きそまち しまいとし
しかも、その農園がある愛知県大府市は木曽町の姉妹都市。
つな さいとうせんせい かんしゃ いただ
繋いでくれた齋藤先生のハートに感謝して頂きましょう♡



日義小中学校 給食室