

9月16日の給食

投稿日時 : 09/16 [abiko1](#) カテゴリ:

我孫子産野菜の日

【牛乳 麦ご飯 千草焼 キャベツと大豆の和え物 じゃがいもの味噌汁 一口りんごゼリー】



今日は我孫子産野菜の日です。我孫子市内でとれた新鮮な野菜が一小に届きました。今日の我孫子産野菜はサラダの『きゅうり』と味噌汁の『じゃがいも』です。また、給食のお米は我孫子市内でとれたお米を、給食室で炊いています。暑い中、おいしい野菜を育ててくださった農家の方に感謝して残さずしっかり食べましょう。

きゅうり 久寺家 中村 弘さん

じゃがいも 布施 斉藤 正江さん

米 森田 治さん 増田 忠夫さん

千草とは、溶き卵にいろいろな材料を細かく刻んで加え、焼き上げた料理のことを言います。今日の千草焼には、鶏のひき肉、大豆、玉葱、人参、ひじき、干し椎茸を炒めて味をつけ、卵と混ぜて、鉄板に流し、オーブンで焼いた後、一人分ずつカットしています。海の食材、山の食材、肉や野菜が入って栄養満点です。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳 鶏肉

本日の我孫子産食材:きゅうり じゃがいも 米

9月12日の給食

投稿日時 : 09/12 [abiko1](#) カテゴリ:

1年生保護者様対象 給食試食会

【牛乳 ポークカレーライス えのきとハムのサラダ 小魚 グレープフルーツ】



今日は、みんなが大好きなカレーライスです。カレーのおいしさのカギとなるのは、カレールーです。一
小のルーは小麦粉とマーガリンを30分炒め続けます。最初は白かったルーが炒めることで、茶色へと変
化します。これをブラウンルーといいます。香ばしいにおいがしてきたら、カレー粉を加えて完成です。調
理員さんたちの技が光る一品です。暑い中、調理してくださっている調理員さんたちに感謝して残さず食
べましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:米

今日は1年生保護者様対象の給食試食会がありました。

お忙しい中、参加していただきありがとうございました。

9月11日の給食

投稿日時 : 09/11 [abiko1](#) カテゴリ:

【麦ごはん 鰯の味噌マヨネーズ焼き 野菜の胡麻和え ウェーブワンタンスープ バナナ】



今日は給食の量についてです。給食は、一人一人栄養が満たされるように、献立をたて、量を計算しています。クラスに配られるご飯やおかずも、調理員さんが秤で計量しています。給食当番さんは、みんなに同じ量が配れるように盛り付けをしましょう。盛り付けられた量が栄養が満たされる量です。しかし、食べられる量は個人差があります。増やしたり、減らしたりして、量に調節し、調節したら、残さずしっかりと食べましょう。減らした人は、少しずつ量が増やせるようにしていきましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:米

9月10日の給食

投稿日時 : 09/10 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 コーンとツナのピラフ 大豆と鶏肉のトマト煮 小魚アーモンド オレンジ】



トマトは、イタリアで「黄金のりんご」と呼ばれている野菜です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、赤く熟したトマトを食べればみんな健康になって、医者が暇になるという意味です。トマトの赤い色は「リコピン」という色素で、がんを予防する働きがあります。今日は、栄養たっぷりのトマトで煮込み料理にしました。残さず食べて暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳 大豆 鶏肉

本日の我孫子産食材:米

9月9日の給食

投稿日時 : 09/09 [abiko1](#) カテゴリ:

重陽の節句の献立

【牛乳 なす入り肉みそ丼 菊花和え 沢煮碗 いちごクレープ】



9月9日は重陽の節句です。1月1日、3月3日のように同じ数字が重なる五節句の一つで、菊の節句とも呼ばれています。中国では、この日に菊の花をお酒に入れて飲む風習があります。これが日本に伝わり、菊酒や菊人形など菊を用いて不老長寿を願う節句となりました。菊や茄子を使った料理を食べます。給食では、茄子が入った肉味噌丼、菊の花びら入りの菊花和えにしました。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:米

9月8日の給食

投稿日時 : 09/08 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 抹茶きな粉揚げパン 和風サラダ フェジョアード】



フェジョアーダは、サッカーで有名なブラジルの国民食です。「フェジョン」とよばれる黒豆と、干した牛肉、豚のさまざまな部位を、長時間塩味で煮込んだ料理で、まっ黒な見た目をしています。今日は、給食で食べやすいようにアレンジをし、白いんげん豆、豚肉、ベーコン、野菜をトマト味で煮込んで作りました。

本日の千葉県産食材:牛乳

本日の我孫子産食材:

9月5日の給食

投稿日時 : 09/05 [abiko1](#) カテゴリ:

防災の献立

【牛乳 防災おにぎり 豚肉と生揚げの味噌煮 かきたま汁 冷凍みかん】



8月30日～9月5日は防災週間です。今日は、災害時に手が洗えないことを想定し、ご飯に直接触らずに、おにぎりを作ります。ご飯を盛る前にお茶碗 にラップをしておくことで、洗い物 も減らせます。また、ビニール袋を使ってもできます。夏休み期間中も、大雨で山が崩れたり、家が水に浸かってしまったというニュースがやっていました。災害時には、次の食事がいつ食べられるかわかりません。食べられる時にしっかりと食べて体力を蓄える必要があります。食べられることに感謝し、残さずしっかり食べましょう。おうちの人と災害時の備えについて話合ってみましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳 ねぎ 鶏肉

本日の我孫子産食材:米

9月4日の給食

投稿日時 : 09/04 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳 ミートスパゲティー ごまドレサラダ 米粉のオレンジアップルケーキ】



今日は牛乳についてです。一学期のお昼の放送で牛乳についての動画を見たのを覚えていますか。牛乳は、牛が赤ちゃんを育てるための生乳からできていて、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っている飲み物でしたね。1年生と6年生を比べてもわかるように、小学校のうちで身長がたくさん伸びます。しっかり牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯を作りましょう。

本日の千葉県産食材:牛乳、米粉

本日の我孫子産食材:

9月3日の給食

投稿日時 : 09/03 [abiko1](#) カテゴリ:

2 学期給食開始

【牛乳 豆腐と野菜のあんかけ丼 キャベツとコーンのサラダ 小魚アーモンド バナナ】



2学期の給食が始まりました。給食の準備はスムーズにできましたか？給食当番以外の人は席で静かに待つ、姿勢よく食べる、口を閉じてよく噛むなどみんながおいしく楽しく食べるために、一人一人が食事のマナーを守りましょう。また、誰にでも苦手な食べ物があります。苦手な食べ物も、味つけや調理法によっては食べることができたという声をよく聞きます。まずは、一口チャレンジしてみましょう。

本日の千葉県産食材：牛乳

本日の我孫子産食材：米

7月14日の給食

投稿日時：07/14 [abiko1](#) カテゴリ:

1 学期給食最終日

【牛乳 夏野菜カレーライス わかめサラダ サイダーポンチ】



今日で一学期給食最終日です。皆さん、自分が残さずべられる量をおぼえることができましたか。みなさんは毎日成長しています。今給食を減らしている人も、少しずつ食べられる量を増やしていけるといいですね。今日は年に一度の夏野菜カレーと、食べたいと言っている人が多かったサイダーフルーツポンチにしました。サイダーは各クラスで食缶に注いでから配膳してください。食缶が空っぽになると、調理員さんたちはとてもうれしいです。暑い中、帽子、マスク、長袖、長ズボンで給食を作ってくれている調理員さんに感謝してしっかり食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 豚肉 なす