

# 給食通信

9月2日（木曜日）今日の献立は、

『中華丼 春雨スープ 大学芋 牛乳』です。



今日は2学期最初の給食です。そんな今日は大学芋について紹介します。大学芋は素揚げしたさつまいもに、砂糖や醤油を合わせた“みつ”を絡めて作られます。大学芋の名前の由来は大正から昭和にかけて、学生の街である東京の神田周辺で、大学生が好んで食べていたために、この名前がついたと言われています。由来はとてもシンプルなものですね。今日も残さずに給食をいただきましょう。

# 給食通信

9月3日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 さばの文化干し さやいんげんのごま和え  
じゃがいもとわかめのみそ汁 ラフランスゼリー 牛乳』です。



今日はラフランスゼリーのラフランスについて紹介します。梨は大きく日本なし、西洋なし、中国なしの3種類に分類されます。西洋なしはジューシーでとろけるような口当たりと濃厚な香りが特徴です。明治時代には様々な品種が日本にもたらされましたが、栽培や食べ頃の見極めが難しいことから、本格的に広まったのは1970年代頃からです。その代表品種が「ラフランス」です。今日はゼリーですが、生で食べる時には、下の方の甘みが強いことを覚えておくと美味しく食べられます。

# 給食通信

9月6日（月曜日）今日の献立は、

『野沢菜チャーハン にぎすの竜田揚げ

わかめスープ 杏仁豆腐 牛乳』です。



今日にはぎすの竜田揚げの「にぎす」について紹介します。にぎすはニギス科の魚で「キス」という魚とは別の種類で、姿形が似ていることから名付けられたと言われています。9月頃のニギスは脂がのっていて美味しい旬の時期といわれています。栄養も多い魚ですので、残さずにいただきましょう。

# 給食通信

9月7日（火曜日）今日の献立は、

『豚肉と大豆の中華ライス 肉団子の甘酢あんかけ

水ぎょうざ 牛乳』です。



今日はコロコロとした大豆の食感が特徴の中華風ライスです。みじん切りにしたにんにく、しょうがと一緒に豚肉を炒め、さらに長ねぎと人参を加えます。そして大豆を加え、味付けし、最後にごま油で香りをつけて完成です。豚肉には、ビタミン B1 という栄養素がたくさん含まれています。ビタミン B1 は身体の代謝をあげて、熱を生み出すホルモンを作るのに必要な栄養素です。体調を崩さないように、しっかり残さず食べましょう。

# 給食通信

9月8日（水曜日）今日の献立は、

『はちみつパン ジャーマンポテト

野菜スープ グレープゼリー 牛乳』です。



今日は、はちみつパンの「はちみつ」について紹介します。はちみつは栄養素が豊富でビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・葉酸などのビタミン類に加え、カルシウム・ミネラル・22種類のアミノ酸・80種類の酵素・ポリフェノールが含まれています。アミノ酸には体内で作ることのできない「必須アミノ酸」というものがあります。はちみつには、この「必須アミノ酸」が含まれているので、疲れや肌荒れを防ぎます。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

9月9日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 酢豚 中華卵コーンスープ 牛乳』です。



今日は酢豚について紹介します。酢豚は中華料理ですが、酢豚という名前は日本でつけられました。角切りの豚肉を油で揚げて、甘酢あんでからめた料理で、日本でも人気のあるメニューです。酢豚は色々な野菜をたくさんとることができます。また、酢を使うので、疲れをとるはたらきがあります。今日の酢豚は豚肉や人参、玉ねぎ、ピーマンなどたくさんの食材を使っています。味わっていただきましょう。

# 給食通信

9月10日（金曜日）今日の献立は、

『ハヤシライス ごまドレサラダ プリン 牛乳』です。



今日は豚肉がたっぷりに入ったハヤシライスです。ハヤシライスの名前の由来は様々な説があります。ハヤシライスを初めて作ったシェフの名前が“林さん”という方だったという説や、「ハッシュドビーフ」に似た見た目から、「ハッシュドビーフ」を略して「ハッシライス」、「ハイシライス」と呼ぶうちに「ハヤシライス」となったという説もあります。今日も残さずにいただきましょう。