



給食だより



津田このみ学園
令和4年9月号

暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきます。秋は食べ物がおいしい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらと思います。

今月の給食目標 暑さに負けない体をつくる

旬の食材 かぼちゃ さつまいも さといも なす きのこ さけ いか さんま ぶどう なし

非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「**防災の日**」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

- ・飲料水（1人1日3L×3日分）
- ・3日分の非常食（アルファ化米・乾パン・缶詰・レトルト食品・インスタント食品など）
- ・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか）

このみきゅうしょくレシピ タンドリーチキン

※作るときは家族の人数分に合わせて計算しなおしてください。

【材料1人分】

- ・鶏肉（唐揚げ用） 25g×2個
- ・A カレー粉 0.2g
- ・A ヨーグルト 4g
- ・A 濃い口しょうゆ 1g
- ・A ケチャップ 2g
- ・A ウスターソース 1g
- ・A しょうが 0.5g

【作り方】

- ①ボウルにAの調味料を入れ混ぜ、鶏肉を漬け込む
- ②10分ほど置いたら、250℃に熱したオーブンで5～10分ほど焼く
焼き色が綺麗につき、竹串を刺して透明な汁が出たら焼き上がりです。

※フライパンでこんがり焼いても大丈夫です

9月献立予定表

上段 給食	担当 小林・中島
下段 おやつ	担当 小和

月	火	水	木	金	土
			1 にくどうふ リヨネーズポテト	2 さけのしおやき れんこんのきんぴら とうふとじゃがいものみそ汁	3☆きぼうほいく やきうどん チーズ
			さんしょくゼリー	フレンチトースト ぎゅうにゅう	せんべい
5 キャベツのはっぼうさい たいすつとじゃこのさつとに	6 にざかな ブロッコリーのこぼちあえ いすつとさつまいものみそ汁	7 いすつとくとはるさめの スタミナため ベーコンとトマトのスープ	8 すずきのごまがらめ パンキンマセドアンサラダ きのこのすましじる	9☆おつきみメニュー カップオムレツ カラフルいもに つきみスープ	10☆きぼうほいく カレーふうみやきそば くだもの
こめこのおやき ぎゅうにゅう	わかめおにぎり	だいがくいも ソイリンゴ	くだもの	闘うさぎむしパン ぎゅうにゅう	せんべい
12 こうどうふとやさいのもの はるさめサラダ	13 さけなんばん ポイルキャベツ パンキンスープ	14 まーぼーどうふ バンバンジー	15 キーフふうフィッシュかつ ほうれんそうのさんしょくあえ もずくのすましじる	16 カレーシチュー コーンキャベツ	17☆きぼうほいく やさいたっぷりラーメン チーズ
くろごまケーキ ぎゅうにゅう	てんぷらフルーツヨーグルト ビスケット	かみかみおやつ	コーンクリームトースト ソイオレンジ	ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう	せんべい
19 けいろうのひ	20 さばのみそに ひじきとたいすつもの のっぺいじる	21 てりやきチキン きゅうりこんぶ とんじるフォー	22 とうふといすつとくとうまに きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	23 しゅうぶんのひ	24☆きぼうほいく べんとうじさん
	まっちゃんあずきのむし ぎゅうにゅう	きなこクリームサンド ぎゅうにゅう	おはぎ		せんべい
26 すどり もずくのちゅうかスープ	27 さわらのさいきょうやき ひらてんとこまのあまからい みそ汁	28 てばもとのさつぱりに ツナともやしあえもの はたけのスープ	29 さけのしょうがやき ほうれんそうのなめだけあえ みそワタンスープ	30 とりにくのしおだれやき ごぼうサラダ さわにわん	
モダンやき	さつまいもときのこのおにぎり	かみかみおやつ ソイリンゴ	くだもの	おたのしみパン ぎゅうにゅう	