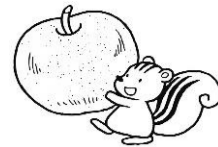


9月 盛りつけ表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	
9月1日は「防災の日」 	野菜のソテー ミニコッパン ミート スパゲッティ 	いわし かぼすレモン煮 白ごはん 豚汁 	照焼き ハンバーグ コッパン コンソメスープ 	豚肉の 生姜焼き 白ごはん 豆腐とわかめの すまし汁 	
9月1日は『防災の日』です。この機会に防災について家族で話し合しましょう！また、非常食の準備や飲み水の確保もしておくといいです。	生活習慣を見直そう！ 早寝・早起き できていますか？			しっかり、朝ごはん 食べていますか？ 	体育の授業が多くなる時期です。普段より、しっかり食べて登校しましょう！

7 ひじきの炒め煮 白ごはん 五目うどん 	8 カクテルゼリーの 和え物 ミルクパン ポークビーンズ 	9 小さいわし 梅の香揚げ 白ごはん キャベツの みそ汁 	10 チリコンカン 三角 コッパン 野菜スープ 	11 豚肉の スタミナ丼 白ごはん 中華スープ
-----------------------------------	--	---	---	---

クイズ 「魚への漢字、読めるかな??」 答えは下にあります

① 鯖	② 鰯	③ 鰺	④ 鯉	⑤ 鮪	⑥ 鰯
-----	-----	-----	-----	-----	-----

14 さばみそ煮 白ごはん 田舎汁 	15 ポテトと ウインナーの 炒め物 ミニコッパン キャベツと 肉団子のスープ 	16 ビビンバ 白ごはん わかめスープ 	17 焼売(2個) コッパン 汁ビーフン 	18 ヨーグルト 白ごはん キーマカレー
--------------------------------	---	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

別府オリジナルメニュー

鶏肉の地獄揚げ

鶏肉の地獄揚げは、別府市の学校給食の栄養士で考えたメニューです。別府の食材や別府を象徴する献立を考える企画をしていた時に、学校給食の栄養士がグループに分かれて、それぞれが考案したメニューを作りました。その中のひとつが、この「地獄揚げ」です。別府を象徴する地獄を赤色とピリ辛味で再現した鶏料理です。パプリカの粉末を使って赤味がかった色にし、コチジャンで辛味をつけています。コチジャンはお米を発酵させて作った辛味のある味噌で、韓国料理によく使われている調味料です。ごはんにとったりな味付けなので、しっかり食べてくださいね。

21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ホキフライ 白ごはん 鶏ごぼう汁 	24 発芽玄米入り 平つくね コッパン ミニ水餃子 スープ 	25 豚肉と野菜の みそ炒め 白ごはん もずくの すまし汁
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	--	--

食育 「ありの実と呼ばれる果物はな～んだ？」

クイズ 答えは下にあります

ヒント ①みずみずしくて、シャリとした食感の秋のフルーツ ②アリの反対は？

28 鶏肉の地獄揚げ 白ごはん 魚のつみれ汁 	29 はちみつレモン ゼリー 黒砂糖パン 肉団子とマカロニの クリーム煮 	30 カレーじゃこ 白ごはん 団子汁 	食 のことわざ 秋なす? 「秋なすは嫁に食わすな」 <p>ふたつの意味があることわざです。秋なすはおいしいので、他人の嫁に食べさせたくないという意味と、秋なすは体を冷やすので大事な嫁に食べさせないほうがよいという意味です。</p>
-------------------------------------	---	---------------------------------	---

クイズの答え ①サバ ②イワシ ③アジ ④カツオ ⑤マグロ ⑥ブリ

『梨(なし)』 ナシという言葉は「無し」に通じるようで、昔は嫌がられたそうでそこで、梨のことを「ありの実」と呼ぶようになったようです。