

Table with 5 columns (月, 火, 水, 木, 金) and 5 rows (11日, 12日, 13日, 14日, 15日). Each cell contains a menu item and a list of ingredients with quantities. Includes illustrations of a fish and a container.

Table with 5 columns (18日, 19日, 20日, 21日, 22日). Each cell contains a menu item and a list of ingredients with quantities. Includes illustrations of a child and a bowl of food.

Table with 5 columns (25日, 26日, 27日, 28日, 29日). Each cell contains a menu item and a list of ingredients with quantities. Includes illustrations of a bowl of food and a moon.

おうちで給食のメニューを作ってみよう!
給食で特に人気のあるメニューを紹介します。ぜひおうちでチャレンジしてみてください。
~切干大根のサラダ~
材料(4人分)
ツナ 1缶 油は切っておく
きゅうり 1/2本 細切り→塩もみ
きりぼしだいこん 40g 水でもみ洗いし、20分程度水につけて戻す→2cm幅に切る
(ドレッシング) 混ぜておく
うすくちしょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1 塩 少々
砂糖 大さじ1/2 菜種油 大さじ1
作り方
①きゅうりに塩をまがし、10分程度おく
②切干大根を3分程度ゆがき、冷めたら軽くしぼる
③きゅうりを絞って水気を切る
④きゅうり、切干大根、ツナをドレッシングで和える
十五夜(中秋の名月)
十五夜とは、一年で一番美しい月とされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。「お月見」ともいいます。
この日は、丸い月見団子をお供えし、豊作を願います。また、いも類がよくとれる時期なので、収穫されたばかりの里芋、栗、枝豆などの農作物をお供えします。
9月29日はお月見献立です。
大おかずには、もちを月見団子に見立てた月見団子汁が、小おかずには旬の里芋を使ったコロックが登場します。
デザートもお月見にちなんだゼリーが登場します。