

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	火	十穀米	豚肉の生姜焼き レタス じゃがいものみそ汁	オレンジ かりんとう スキムミルク	牛乳 バナナ	/	豚肉・厚揚げ・米みそ スキムミルク	十穀米・じゃがいも かりんとう	人参・玉ねぎ・生姜 レタス・青葱・オレンジ
2	水	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 切干大根のあちゃら漬	フルーツヨーグルト	牛乳 メロン	清汁	豚ミンチ・わかめ 高野豆腐・ハム ヨーグルト	麦ごはん・ごま油 すりごま	人参・玉ねぎ・干し椎茸・えのき きゅうり・生姜・さいいんげん 切干大根・みかん缶・黄桃缶
3	木	十穀米	牛肉と大豆のメキシコ風 レタス コーンと冬瓜のミルクスープ	米粉のにんじんおやき 昆布 スキムミルク	牛乳 オレンジ	/	牛肉・大豆・ベーコン 豆乳・スキムミルク 昆布	十穀米	人参・玉ねぎ・ピーマン にんにく・レタス・パセリ・冬瓜 コーン缶・コーンクリーム缶・干しぶどう
4	金	麦ごはん	酢鶏 トマト もずくスープ	とうもろこし ビスケット いりこ ラッシー	牛乳 キウイ	/	鶏肉・卵・もずく 牛乳・飲むヨーグルト いりこ	麦ごはん・ビスケット	人参・玉ねぎ・生姜 ピーマン・トマト・青葱 えのき・とうもろこし
5	土		スパゲティ・ナポリタン バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	/	豚肉・牛乳	スパゲティ・パン	人参・玉ねぎ・ピーマン コーン缶・バナナ
7	月	十穀米	魚の竜田揚げ レタス かぼちゃの豆乳みそスープ	アイスクリーム クッキー	牛乳 メロン	/	白身魚・豆乳・米みそ アイス	十穀米・クッキー	人参・しめじ・パセリ 生姜・玉ねぎ・かぼちゃ レタス
8	火	麦ごはん	煮魚 はるさめサラダ	ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	わかめ スープ	白身魚・ハム・わかめ 飲むヨーグルト	麦ごはん・マヨネーズ 食パン・いちごジャム 春雨	人参・玉ねぎ・キャベツ 生姜・オクラ・きゅうり
9	水	十穀米	鶏のマリネ キャベツのソテー ベーコンスープ	みそ万十 昆布 スキムミルク	牛乳 オレンジ	/	鶏肉・ベーコン 米みそ・スキムミルク 甘納豆・昆布	十穀米・じゃがいも	人参・玉ねぎ・生姜 キャベツ・黄ピーマン オクラ
10	木	麦ごはん	魚のパン粉焼き 人参の甘煮 夏野菜のカレースープ	黒糖豆乳ゼリー ウエハース いりこ	牛乳 キウイ	/	白身魚・卵・粉チーズ 牛肉・豆乳・スキムミルク きな粉・いりこ	麦ごはん・マーガリン じゃがいも・ウエハース	人参・なす・トマト パセリ・ピーマン
12	土		五目そうめん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	/	鶏肉・牛乳	そうめん・パン	トマト・きゅうり 干し椎茸・オレンジ
14	月		焼きビーフン すいか	アイスクリーム せんべい	牛乳 チーズ	/	ツナ缶・アイス	ビーフン・せんべい ごま油	人参・玉ねぎ・もやし ピーマン・生姜・干し椎茸 キャベツ・すいか
15	火		炒めそば オレンジ	ゼリー クッキー	牛乳 チーズ	/	ツナ缶・かまぼこ	中華麺・クッキー	人参・キャベツ・生姜 青葱・干し椎茸・玉ねぎ オレンジ
16	水	麦ごはん	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	わかめごはん	牛乳 キウイ	みそ汁	牛肉・米みそ・干しひじき 厚揚げ・しらす・わかめ	麦ごはん・すりごま ごま油	人参・玉ねぎ・かぼちゃ 小松菜・きゅうり・青葱
28	月	十穀米	ツナとかぼちゃの落とし揚げ トマト 五目みそ汁	きな粉ブルーマフィン 昆布 豆乳	牛乳 メロン	/	ツナ缶・油揚げ・米みそ 豆乳・きな粉・昆布 粉チーズ	十穀米	人参・玉ねぎ・トマト かぼちゃ・パセリ・青葱 しめじ・なす・干しブルー

誕生会

行事

24	木	中華風 炊き込み みご飯	ローストチキン チンゲン菜の和え物 ワンタンスープ すいか	チョコチップクッキー いりこ スキムミルク	牛乳 チーズ	/	24	木	誕生会
----	---	--------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------	---	----	---	-----

8月給食だより

福岡の郷土料理

今月は福岡の郷土料理を紹介します。ぜひ、ご家庭で郷土料理を献立に取り入れてみてください。

あちら漬け



「あちら漬け」は、奇数の具材を使った甘酢漬けで、お盆のお供えやお盆参りの客のために用意されてきました。奇数は喜ぶ数と書いて「喜数」と呼ばれるなど縁起が良いとされています。具材の種類は地域や家庭によってさまざまです。

「あちら」の語源は、ポルトガル語で「漬ける」を意味する「アチャール」からという説や、外国から来た食べ物という意味で「あちらから」だという説など、諸説あります。

「がめ煮」は博多の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。

鶏肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどを一口大に切り、砂糖と醤油などで味付けして煮込みます。

名前の由来は諸説ありますが、いろいろなものを「がめくり込んで(いろいろ入れ込んで)」という博多の方言から「がめ煮」という名前がついたとされています。筑前煮とも呼ばれます。

地域や家庭によって味付けや作り方、使う食材など細かな違いがあります。

がめ煮



だぶ



「だぶ」は、福岡や宗像地方などで昔から行事食として、祝い事や法事の時などに作られてきた料理です。

ごぼうやれんこん、にんじんなど煮くずれしにくい季節の根菜類を中心に使用し、具材を小さく切って調理することが一般的です。仏事では、鶏肉は除いて調理します。

水を多く入れて「ざぶざぶ」に仕上げるところからなまって「だぶ」と呼ばれるようになったといわれています。

地域によっては、「らぶ」「ざぶ」「さぶ」などともいわれているようです。

「おきゅうと」は、海藻の「エゴノリ(おきゅうと草)」をさらして水煮し、薄く流し固めた江戸時代から親しまれてきた伝統の味です。

短冊状に切り、ポン酢やごま、ねぎなどをかけて食べるのが一般的ですが、きゅうりやトマトなどの野菜と一緒にドレッシングで和えてサラダとして食べるのもおすすめです。

おきゅうと

