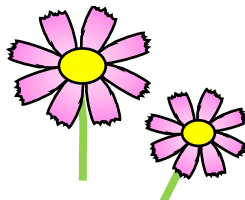


# 9月給食だより



令和8年9月1日  
品川区立鈴ヶ森小学校  
校長 吉野 早織

夏休みが終わり、学校内に子どもたちの元気な声が響き渡るようになりました。夏休みはご家族で良い思い出を作ることができましたでしょうか。今日から2学期です。お子様が学業・スポーツなどに全力で取り組むことができるよう生活リズムなどについてご家庭でのご指導をお願いします。

さて、給食室では夏休みの期間を活用し、大掃除や備品のメンテナンスなど給食室内環境整備を行いました。改めて環境を整えた給食室で、給食室一同、安心・安全で美味しい給食づくりに励んでいます。引き続き、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 9月の特別な献立

世界の料理～中国～

10日

炒合菜・開口笑

|     |                                                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 炒合菜 | 品川区の学校で定番の人気メニュー、炒合菜。中国の北京などで食べられる料理です。本場では野菜を炒めたものの上に薄く焼いた卵を帽子のように覆いかぶせるのですが、給食では卵は使わずに作ります。  |
| 開口笑 | 中国の伝統的な揚げ菓子で、生地を揚げると笑った口のように生地がぱっくり割れることから、縁起の良いお菓子とされています。沖縄県の有名なお菓子であるサーターアンダギーのルーツと言われています。 |

郷土料理～長崎県～

7日

長崎ちゃんぽん

30日

カステラ風パンケーキ

今月は「長崎県」の郷土料理から、長崎ちゃんぽん・カステラ風パンケーキを作ります。ちゃんぽんは海鮮やなんと・かまぼこと野菜が入った具沢山の麺料理で白濁したスープが特徴です。カステラはポルトガルから日本に伝わったお菓子で、最初に長崎県に伝えられたとされています。※ちゃんぽんは都合により、海鮮は使用せずに練り製品を使って作ります。

## 食物アレルギーについて

夏休み中に新たに食物アレルギーを発症した、食物アレルギーの管理が不要になったなど、食物アレルギーについての状況に変化があった場合は、必ず学校にご連絡ください。



## 給食レシピ紹介

Recipe

炒合菜

(中学年4人分)

| 材料             | 分量   | 目安量         | 備考(切り方等) | 作り方                      |
|----------------|------|-------------|----------|--------------------------|
| サラダ油           | 適量   |             |          | ① ★で豚肉に下味をつける。           |
| にんにく           | 少々   |             | みじん      | ② サラダ油でにんにくを炒め、豚肉から      |
| 豚肉             | 80g  |             | ほそぎ細切り   | 野菜を入れて炒め、調味料の一部で         |
| ★酒             | 4g   | やくこ 約小さじ1   |          | 軽く調味する。                  |
| ★しょうが          | 少々   |             | すりおろす    | ③ はるさめ 春雨を加えて炒め、春雨が他の具材と |
| ★しょうゆ          | 3g   | やくこ 約小さじ1/2 |          | 馴染んだら、ニラを加える。            |
| にんじん           | 50g  | 1/3本        | 短冊       | ④ のこ 残りの調味料を加えて、味を調える。   |
| もやし            | 150g | 3/4袋        |          | ⑤ ごま油を流しいれ、香りをつける。       |
| キャベツ           | 50g  | 葉1枚         | 短冊       |                          |
| りょうとうはるさめ 緑豆春雨 | 40g  |             | みず       | 水でもどしておく                 |
| にら             | 25g  | 1/4把        | 3センチ     |                          |
| しお 塩           | 3g   | 小さじ1/2      |          |                          |
| しょうゆ           | 6g   | 小さじ1        |          |                          |
| ごま油            | 2g   | 小さじ1/2      |          |                          |

※大量調理とご家庭での調理では水分量等の条件が変わります。調味料は調整をお願いします。

※上記の分量は炒合菜丼として、メインで食べる場合の量です。他におかずがある場合は給食では上記の量を半分にしています。

## 記名等について

2学期が始まりましたので、ランチョンマットや袋の記名が消えたり、取れたりしていないか、ランドセルに予備のマスクが入っているかを改めてご確認ください。