

今月の目標【当番活動を見直し、協力して配膳・片付けをしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2日(月)は、給食を食べずに下校します。												
3(火)	○	ドライカレーライス わかめサラダ 梨 メーフルアーモンド	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳/ 脱脂粉乳 チーズ わかめ	人参	生姜 玉葱 にんにく レーズン	米粉 米 麦	サラダ油	786	29.5	24.4	2.60
4(水)	○	ご飯 鯖のソース煮 磯香和え けんちん汁 黒糖大豆		牛乳/ のり	小松菜 人参	生姜 もやし	米 麦	きび砂糖	715	32.3	20.2	2.52
5(木)	○	チーストースト チリコンカン ゆで野菜のごまサラダ フルーツ和え		牛乳/ チーズ	トマト缶 人参 パセリ ピーマン トマトペース	セロリー 玉葱 にんにく	食パン	マーガリン	791	32.4	30.7	3.08
6(金)	○	中華丼 サンラータンスープ チリポテト 大豆小魚	いか えび 豚肉 うずら卵 豆腐 卵 大豆	牛乳/ 煮干し	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ 長葱 もやし きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	773	35.3	24.5	3.00
9(月)	○	冷やし中華 白身魚の甘酢和え 杏仁豆腐 メーフルアーモンド	油揚げ 鶏肉 メルルーサ うずら卵	牛乳/ 練乳	人参	きゅうり もやし 干し椎茸	中華麺 砂糖 きび砂糖	ごま油 サラダ油	779	33.0	28.4	3.26
10(火)	○	ご飯 鱈フライ キャベツときゅうりのごま酢和え 大豆の磯煮 えのき茸の味噌汁		牛乳/ ひじき	人参 さやいんげん	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦	大豆油	735	33.2	20.2	2.65
11(水)	○	チンジャオロースー茸 切干大根の中華サラダ 冬瓜とたまごのスープ 小魚	豚肉	牛乳/ 煮干し	ピーマン 赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 キャベツ きゅうり 切干し大根	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	733	33.3	21.6	3.02
12(木)	○	枝豆ご飯 鶏肉の七味焼き きゅうりとキャベツの浅漬け 呉汁 アーモンド小魚		牛乳/ 煮干し		枝豆 にんにく	米 麦	ごま油	720	32.9	25.2	2.63
13(金)	○	ご飯 鯖の有馬焼き じゃがいものきんぴら煮 小松菜と油揚げのみそ汁 いり大豆		牛乳/ 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉	小松菜 人参	生姜 ごぼう	米 麦	大豆油	740	33.4	22.4	2.11
17(火)	○	豚丼 辛し和え みそけんちん汁 月見団子	豚肉	牛乳/ 煮干し	人参	生姜 玉葱 にんにく キャベツ もやし	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	869	30.0	23.1	3.29
18(水)	○	ピザトースト かみかみ海藻サラダ ミネストローネスープ ヨーグルト 冷凍みかん	ベーコン	牛乳/ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	727	31.6	25.5	3.22

今月の目標【当番活動を見直し、協力して配膳・片付けをしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
19 (木)	○	ご飯		牛乳				米 麦	779	39.5	23.9	2.33	
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター					
		切干大根とひじきの旨煮	油揚げ 鶏肉	ひじき	人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油					
		ひたし豆	青大豆										
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	ごま サラダ油					
20 (金)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 / チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉	生クリーム	798	24.8	25.3	1.81	
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ レモン果汁	じゃが芋	バター サラダ油					
		夢オレンジゼリー				オレンジ果汁	はちみつ	サラダ油					
24 (火)	○	スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳 /	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	768	30.7	24.8	2.27	
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油					
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干し			でん粉 さつま芋 きび砂糖	ごま 大豆油					
		フロースヨーグルト		フロースヨーグルト									
25 (水)	○	もろこしごはん		牛乳 /		コーン缶	米 もち米 麦		794	33.7	27.4	2.80	
		揚げ餃子	餃子					大豆油					
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		豆腐の中華煮	豆腐 いか えび 豚肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油					
		冷凍パイ				冷凍パイ							
27日(金)は、ロードレース大会のため、駅伝選手は給食を食べません。													
27 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		747	25.0	18.3	3.08	
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま					
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも	人参	生姜 玉葱 長葱	でん粉 砂糖	大豆油					
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー						
30 (月)	○	ぶどうパン		牛乳 /			ぶどうパン		854	35.7	32.0	2.80	
		メルルーサの梨ソースがけ	メルルーサ			生姜 玉葱 梨	でん粉 はちみつ	大豆油					
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラ ダ油					
		秋味のクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 ほんしめじ マッシュルーム	小麦粉 さつま芋	バター サラダ油					
		りんご				りんご							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳 /」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	771	32.1	24.6	2.73
-------	-----	------	------	------

### 9月17日は中秋の名月です

旧暦の8月15日の夜に見える月のことを、「中秋の名月」といいます。旧暦は月の満ち欠けを基準にしていたので、太陽の動きを基準にしている現在の暦とはズレが生じます。そのため、実際には毎年9月中旬~10月上旬に旧暦の8月15日がやってきます。

中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われていいます。お団子をお供えする風習が始まったのは江戸時代です。中秋の名月の時期が、穀物(お米)の収穫時期に重なっていたため、お米の粉から月に見立てた団子を作り、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次の年の豊作を祈願しました。

今年の中秋の名月は、9月17日(火)です。給食では、お月見団子を出します。お楽しみに!



### 旬の味覚がいっぱい!

夏の盛りをすぎて、朝晩は涼しくなってきました。給食で使う食材も、少しずつ夏から秋にかわっていきます。給食の味から、季節のうつり変わりを感じてくださいね。

#### 【梨】

夏の終わりから秋のはじめに出回る果物です。シャリッという独特の歯触りは、「石細胞(せきさいぼう)」という細胞によるものです。

#### 【冬瓜】

冬の瓜と書きますが、こちらは7~9月が旬の夏野菜です。冬まで保管しておけるのでこの名前がつきました。冷蔵庫の無かった時代に保存食として重宝された食材です。