

* 給食だより *



平成26年9月1日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

9月に入りました。夏休みはいかがでしたか？
今月は定期テストがあります。生活リズムを整えて、実力を発揮してください。

～ 献立より ～

8 (月) 月見汁



8日はお月見です。旧暦の8月15日を十五夜とって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また、旧暦の9月13日を十三夜とって同じようにお供え物をして、月をながめます。

給食では、里芋などの野菜・鶏肉・油揚げを入れた汁の中にかぼちゃを練り込んだ団子を入れた、月見汁を提供します。

◎お月見団子◎

レシピ
紹介



材料：約20個分

白玉粉 150g

かぼちゃ 皮なしで30g

水 65g

作り方：加熱しうらごしたかぼちゃと白玉粉を混ぜ、水を加減しながらよくこねた後、団子状に丸め、お湯でゆでる。



かぼちゃを練り込むことで、月の様に黄色いお団子になります。「あんこ」の上に団子を盛りつけると、夜空にお月様が浮かんだように仕上がります。

9 (火) 菊入りおひたし . . . 9月9日は重陽の節句です。



桃の節句、端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。給食では菊を入れたおひたしを提供します。

16 (火) 秋刀魚の塩焼き . . . 旬の魚の秋刀魚を提供します。



秋刀魚に含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHAや悪玉コレステロールを減らすEPAが多く含まれています。

19 (金) ぐる煮 . . . 食材をサイコロ状に角切りし、シンプルな味付けで煮込む料理です。 (食育の日：高知県郷土料理)

ぐる煮の「ぐる」とは土佐の方言で、「一緒」「仲間」という意味があり、様々な野菜や食材を煮込む事からぐる煮と名付けられました。

第2回試食会のお知らせ

26日(金)に給食試食会を行います。詳細は別紙をご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。



給食食材の主な産地について ～7月に使用した食材～

にんじん・千葉県 もやし・群馬県 キャベツ・群馬県 たけのこ・愛媛県 えのき・長野 ねぎ・千葉

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	818	31.9	25.9	394	3.2	319	0.53	0.62	34	10.1	3.7
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは9月17日(火)です。 お手数ですが16日(月)までのご入金をお願い致します。