



明日から夏休みに入り、これからも暑い日が続きます。体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事で元気に学校生活を過ごしましょう。



献立より

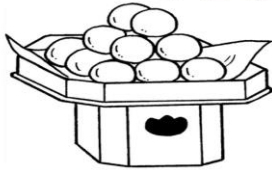
9日(金) 董陽の節句

9月9日は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)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。当日は食用の菊の花を使用した**菊花寿司**を提供します。

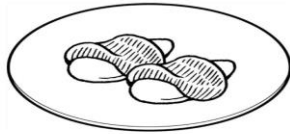


15日(木) 十五夜

旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、古くから人々はこの日の月を「中秋の名月」としてながめてきました。窓の近くのすすきやだんご、里芋、秋の果物などをそなえて、月見を楽しみます。この日は月に見立てて**おかしなおかしな目玉焼き**を提供します。



一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。



おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます。

旬の味 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

夏に美味しい野菜



8月30日(火) セレクト給食

<手作りパン>

手作りウィンナーパン or 手作りミートピザ

<果物>

プラム or みかん

パンと果物の中からそれぞれ選択して頂きました☆

☆給食の食材の産地(7月分)☆

- ・米(青森)
- ・米粒麦(福井富山長野石川)
- ・卵(栃木)
- ・わかめ(三陸)
- ・さば節(静岡九州)
- ・みそ(長野岩手)
- ・大豆、きな粉(北海道)
- ・人参(千葉茨城青森北海道)
- ・玉葱(愛知)
- ・冬瓜(千葉)
- ・葱、かぼちゃ(茨城)
- ・ほうれん草(埼玉)
- ・もやし、にら(栃木)
- ・生姜(長崎)
- ・キャベツ(群馬)

- ・じゃがいも(千葉埼玉茨城)
- ・パセリ(長野)
- ・大根(青森北海道)
- ・モロヘイヤ(栃木)
- ・とうもろこし
- ・ごぼう(群馬)
- ・なす(埼玉)
- ・小松菜(茨城)
- ・ピーマン(茨城)
- ・赤ピーマン(高知山形)
- ・なめこ(長野)
- ・しめじ(長野)
- ・インゲン(山形)
- ・レモン(愛媛)
- ・プラム(長野)
- ・すいか(鳥取千葉)

- ・さつまいも(千葉)
- ・トマト(青森)
- ・レタス(長野)
- ・鶏ガラ(宮崎)
- ・豚骨(群馬)
- ・豚肉(岩手青森)
- ・鶏肉(岩手山梨)
- ・あじ(ニュージーランド)
- ・たこ(大分)
- ・ししゃも(ノルウェー)
- ・とびうお(八丈島)
- ・いか(ペルー)
- ・ホキ(ニュージーランド)
- ・生乳産地予定(千葉岩手青森宮城秋田)

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0~ 40.0	摂取エネルギー 全体 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
9月分平均	805	30.8	27.7	387	3.3	311	0.47	0.63	33	3.8	5.8

