

# 給食だより



旭町小学校  
校長 道山 正史  
栄養士 小島 彩奈

暑さのきびしいこのごろですが、夏バテぎみの人はいませんか？給食はもちろんのこと、バランスのとれた朝食をきちんと食べて、スタミナアップしましょう！



## 9月9日重陽の節句献立



重陽の節句は菊の節句です。昔から菊は邪気を払う長生きの薬とされてきました。この日に菊酒を飲んだり、菊を愛でたりして過ごしました。今でも漢方やハーブティーで飲まれています。今回は菊の花を野菜と和え、菊花和えにしました。独特の菊の香りを楽しんでください。

## 9月16日敬老の日献立

「まごわやさしい」という標語を知っていますか。この食材を使うと栄養価が抜群になり長生きのもとになるというものです。「ま」豆、「ご」ごま、「わ」わかめ、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ、きのこ、「い」いもです。毎食は補えなくても、1日ですべてのものを食べられるようにしましょう。

## 十五夜献立



今年の旧暦8月15日にあたる十五夜は、9月8日です。「中秋の名月」ともいいます。稲穂にみたてたすすきを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。この日にお月見をする習慣は中国や韓国にもあります。日本ではこの時期に収穫される里芋を供える風習があり、「芋名月」と呼ぶこともあります。月見団子：白玉粉と上新粉で団子を作り、きな粉をまぶします。



## 7月食材の産地

米-青森 米粒麦-福井・富山・長野・石川 もち米-山形 そめん-福岡・長崎 卵-栃木 白いんげん豆-北海道 鶏肉-岩手 豚肉-青森・秋田・大分・宮崎 ホキ-ニュージーランド ししゃも-アイスランド 鮭-北海道 たこ-モーリタニア 鱈-ベトナム ちりめんじゃこ-広島・香川・愛媛 わかめ-韓国 かまぼこ-アメリカ・タイ 人参-北海道・千葉 玉葱-兵庫・香川 にんにく-青森・香川 ねぎ-にら・なす・かぼちゃ・ピーマン-茨城 ほうれん草・もやし-栃木 生姜-長崎 キャベツ・ごぼう・大根-群馬 きゅうり-千葉 じゃがいも-茨城・長崎 パセリ・ブロッコリー・ズッキーニ・レタス-長野 さやいんげん-青森・茨城 とうもろこし-小松菜-埼玉 万能葱-福岡 メロン-山形 レモン-広島 りんご-青森 プラム-山梨 すいか-新潟 さくらんぼ-北海道 冷凍グリーンピース・アーモンド・水飴-アメリカ オレンジジュース-熊本 マッシュルーム缶-中国 トマト缶-イタリア 干し椎茸-大分 たけのこ水煮-九州 かんぴょう-栃木 なたと・出し昆布・バター-北海道 蕨-カナダ アメリカ 青のり-愛知 かつお節-静岡 梅干し-和歌山 緑豆春雨-タイ さば節-静岡・九州 白ごま-パラグアイ 中南米 黒ごま-ベトナム・ミャンマー 味噌-長野・徳島 チーズ-日本・アメリカ・オーストラリア 冷凍パイン-フィリピン 冷凍黄桃-アフリカ 冷凍みかん-福岡・佐賀・熊本・長崎 牛乳-千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・北海道

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	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	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0～ 32.0	摂取エネルギーの 25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
9月分平均	650	25.8	21.1	376	2.5	217	0.29	0.41	15	2.8	4.8