



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 <sup>ちょうよう</sup>重陽の節句献立



<sup>ちょうよう</sup>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。今でも食べるだけでなく漢方やハーブティーで飲まれています。

## 9月17日敬老の日献立

あばたのあるおばあちゃんが考えたという言われがある麻婆豆腐。子供から大人まで食べやすい豆腐料理。

## 十五夜献立



今年の旧暦8月15日にあたる十五夜は、9月27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。

ジャコ入り里芋ご飯ー芋名月の里芋入りごはん  
秋野菜の焼き浸しー秋ナスやかぼちゃ、秋鮭のお浸し  
おかしなおかしな目玉焼きー黄桃缶をお月様に見立てたデザート



## 食育の日献立

毎月19日は食育の日

「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、海藻、「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。

今月の食育の日、18日には「まごわやさしい」食材が多く使われています。



## 7月食材の産地

米-青森 米粒麦-福井 卵-栃木 鶏肉-宮崎 豚肉-群馬 豚骨-群馬 鶏ガラ-宮崎 ホキ-アルゼンチン ししゃも-さば-ノルウェー 鮭-北海道 たこ-北海道 あじ-タイ えび-ベトナム ちりめんじゃこ-愛知 かつお削り-太平洋近海産 わかめ-三陸海苔-広島 有明 青のり-愛知梅干し-和歌山 緑豆 春雨-タイ さば節-静岡 昆布-北海道 白ゴマ-パラグアイ 黒ゴマ-ミャンマー・ベトナム 味噌-長野 ぐず粉-福岡 バター-大豆-北海道 芽ひじき-韓国 枝豆(むきみ)-北海道 人参-青森-北海道-千葉 玉葱-愛知-香川 にんにく-香川 ねぎ-茨城-福岡 ほうれん草-埼玉 もやし-なす-栃木 生姜-高知 キャベツ-練馬-群馬 きゅうり-練馬-群馬-茨城 じゃがいも-白菜-ピーマン-茨城 パセリ-ズッキーニ-長野 ごぼう-青森 大根-練馬-青森 いんげん-沖縄 とうもろこし(ピュアホワイト)-練馬 さつまいも-千葉 かぼちゃ-熊本 小松菜-埼玉 冬瓜-愛知 トマト-青森 プチトマト-千葉 絹さや-山形 赤ピーマン-宮崎 枝豆-練馬 レモン-広島 プラム-山形 生乳産地-千葉-岩手-宮城-青森-秋田

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 %	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	623	25.7	29.6	377	2.4	231	0.36	0.53	27	2.8	4.6