



# 給食だより 9月号

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？暑さに負けないようバランスのとれた食事をしっかり食べて、夏を過ごしましょう。

## ～7月食材産地情報～

じゃがいも・しょうが-長崎 たまねぎ-兵庫 パセリ・エノキ-千葉・長野 長ねぎ・キャベツ・とうもろこし-茨城 人参-千葉・埼玉・青森 かぼちゃ・小松菜・ほうれん草・きゅうり-埼玉 しめじ・セロリ・白菜-長野 さやいんげん-埼玉・茨城 大根・にんにく・絹さや-青森 赤ピーマン-高知 なら-栃木・茨城 冬瓜-愛知 もやし-栃木 おくら-鹿児島 チンゲンサイ-静岡 なす-岩手 スイカ-茨城 大豆-北海道 粉チーズ-オーストラリア キムチ-長野・茨城 冷凍みかん-神奈川 九州 冷凍パイン-インドネシア 切り干し大根-宮崎 鶏ガラ-長野 豚骨-群馬 豚肉-岩手・青森 鶏肉-山梨・岩手 トビウオ-鳥取 海苔-有明 瀬戸内 いわし・ししゃも・さば-ノルウェー はんぺん-千葉 青のり-国産 芽ひじき-長崎・三重 7月生乳予定産地:東京・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田 6月生乳産地:東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県 予定であった山梨県の実績はありませんでした。給食用牛乳の放射性物質自主検査結果について、今回検査を行った学校給食用牛乳は、いずれも乳等省令の基準値に適合していました。

## つきみ 月見 <9月24日は十五夜です>

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分でながめてみてください。給食では、21日に月見だんごを出します。

## ～給食献立から～

9月19日(水) ～毎月19日は食育の日！～



9月17日の敬老の日になんで 19日の給食は「まごはやさしい」メニューです。

- ま：まめ類
- ご：ゴマなどの種実類
- は(わ)：わかめなどの海そう類
- や：野菜
- さ：魚
- し：しいたけなどのキノコ類
- い：いも類

この食材が入っていると栄養バランスが整いやすいです。おうちの食事でも取り入れてください。

**メニュー**

わかめご飯  
牛乳  
ホッケの焼き魚  
変わり煮びたし  
のこの汁

## 1学期 人気給食メニュー

### 主食部門

- 1位 ハヤシライス(4月10日)
- 2位 フィッシュバーガー(5月9日)
- 3位 セサミトースト(4月17日)

### 主菜部門

- 1位 じゃがいものそぼろ煮(4月11日)
- 2位 かつおの香味揚げ(5月18日)
- 3位 鶏肉のみそ照り焼き(4月24日)

2学期の給食もしっかり食べましょう！

## 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	1人あたり kcal	蛋白質 g	脂質 %	加鈣 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ～ 32.0	給食摂取エネルギーの 25～30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
9月分平均	636	23.6	29.5	356	2.2	0.26	0.26	0.38	15	2.6	4.9