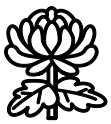
給食だより　平成 27 年度　9月号

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れで、体調が崩れやすい時期です。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

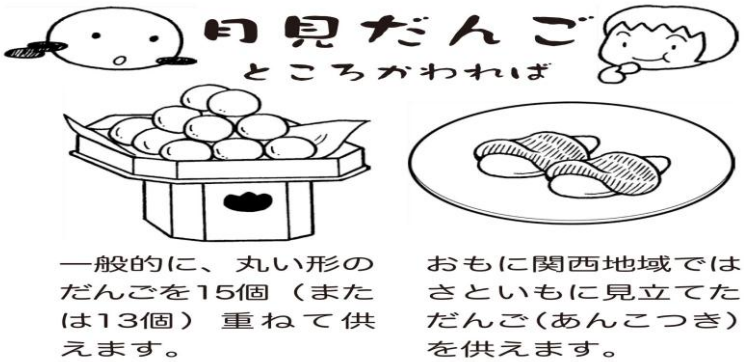
9日（水）重陽（ちょうよう）の節句（せっく）

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揚げ魚の菊花（きっか）あんかけを提供します。



25 日（金）十五夜（じゃこ入り里芋ごはん）

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。



給食の食材の産地（7 月分）

- 米（青森）
- 米粒麦（福井）
- 卵（栃木）
- わかめ（三陸）
- かつお節（太平洋近海産）
- 梅干（和歌山）
- さば節（静岡）
- 赤みそ、白みそ（長野）
- 大豆（北海道）
- 人参（千葉、青森、北海道）
- 玉葱（愛知、香川）
- 冬瓜（愛知）
- 葱（茨城、福岡）
- ほうれん草（埼玉）
- もやし（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（茨城）
- パセリ（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）
- ズッキーニ（長野）
- さつまいも（千葉）
- なす（栃木）
- 枝豆（練馬、北海道）
- メロン（山形）
- プラム（山形）
- すいか（茨城）
- 豚肉（群馬）
- 鶏肉（宮崎）
- あじ（タイ）
- 鮭・たこ（北海道）
- 牛乳（千葉、岩手、青森、宮城、秋田）

カレーピザトースト

材料（4人分）

- 食パン・・・4 枚
- ピーマン・・・20g
- 人参・・・36g
- 玉葱・・・128g
- 豚ひき肉・・・100g
- にんにく、生姜・・・少々
- チーズ・・・92g
- ★カレー粉・・・4g
- ★赤ワイン・・・4g
- ★中濃ソース・・・20g
- ★トマトピューレ・・・26g
- ★塩・こしょう・・・少々

作り方

1. ピーマン・人参・玉葱を粗みじん切りする。
   生姜とにんにくはみじん切りにする。
2. 炒め油にみじん切りにした生姜とにんにく、野菜、ひき肉を入れ、炒める。そこに★の調味料を加え、カレーソースを作る。
3. 食パンにカレーソースをぬり、チーズをかけ、焼く。

お知らせ

① みなさん、給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。9 月は 14 日(月)～30 日(水)の設置となります。これからもたくさんの投票をお待ちしています。

② 来月 10 月 2 日(金)は試食会となります。
詳しくは案内を配布しますのでご覧下さい。たくさんのご参加をお待ちしてます。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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
						Aμg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食摂取基準	820	25.0～40.0	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
9月分平均	802	33.4	25.6	427	3.4	287	0.48	0.65	40	3.8	6.1