

8, 9月

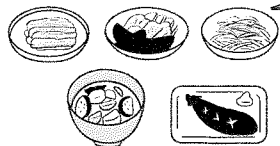
前半

予定献立表

令和4年8月29日
峰山学園峰山中学校中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー:820kcal
たんぱく質:30.0g

8/29日(月)	8/30日(火)	8/31日(水)	9/1日(木)	2日(金)
始業式 	エネルギー:717kcal	エネルギー:746kcal	エネルギー:830kcal	エネルギー:867kcal
	たんぱく質:27.7g	たんぱく質:27.4g	たんぱく質:31.8g	たんぱく質:30.6g
	主食 キムタクごはん キムチとタウアン。 日韓の漬物コンビ ごはん。	主食 ごはん	主食 ごはん	主食 ごはん
	副菜 じゃがいもとツナのソテー	副菜 夏野菜のかき揚げ ゴーヤ、かぼちゃ、 コーンが入って います。	副菜 豚肉のしょうが炒め	副菜 サワラの竜田揚げ
	主菜 うずら卵のスープ	副菜 ゆかり和え	副菜 かぼちゃのサラダ かぼちゃの甘さが マヨネーズとよく 合います。	副菜 夏野菜の ごまみそ和え かぼちゃ、きゅう、 いんげん、夏野菜を たっぷり食べます。
	デザート 冷凍みかん	副菜 冬瓜のうすくず汁	副菜 キャベツのみそ汁	副菜 すまし汁
	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
エネルギー:840kcal	エネルギー:780kcal	エネルギー:703kcal	エネルギー:889kcal	エネルギー:771kcal
たんぱく質:30.0g	たんぱく質:28.9g	たんぱく質:28.8g	たんぱく質:32.1g	たんぱく質:33.0g
主食 わかめごはん	主食 ごはん	主食 メキシカンライス クレピリッと スパイシー	主食 ごはん	主食 ごはん
主食 冷やし中華 冷たく冷や て出します。	主菜 イカのかりん揚げ	副菜 なしのサラダ 久美浜産の 二十世紀なしが 入ります。	主菜 ちくわの 変わり揚げ ごまと紅しょうが 入り。	主菜 鶏肉のさっぱり煮
主菜 豚肉と野菜のソテー	副菜 いもづるの煮付け 給食では年に1度の 旬の味。やさしい味 に仕上げます。	副菜 肉団子スープ 手作り肉団子 入り。	副菜 きゅうりの酢の物	副菜 キャベツの昆布 炒め
デザート ぶどう 地場産の ぶどうを使 います。	副菜 かぼちゃのみそ汁		副菜 じゃがいもの そぼろ煮	副菜 お月見団子汁 満月のような かぼちゃ団子入り。
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
				十五夜

8月31日は「野菜(8・3・1)の日」いつもの食事に野菜をプラス!

野菜には、体の
調子を整える
ビタミン類や
腸内環境を整える
食物繊維がい
っぱい!野菜を料理に加える
と、かむ回数が増え
て、食べすぎを防ぎ
ます。野菜は ゆでたり
炒めたりして 加熱
することで、かさが
減ってたくさん
食べやす
くなります。1日に5皿の野菜の
おかずをとることを
目標にしましょう。
外食をしたり、おもう
でいを買ったりする
時は、野菜の多い
物を選びましょう。

《ご覧ください!》

*クックパッド・京丹後
市公式キッチンで、学
校・保育所の給食や広報
誌掲載の料理のレシ
ピを紹介しています。<http://cookpad.com/kitchen/17165768>

*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。

令和4年

8.9月の^{前半}



十五夜

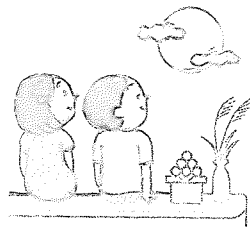
旧暦の8月15日に当たる日です。空気が澄んでいることで、1年の中で最も美しい満月が見られます。

この日には、秋の収穫の感謝を込めて、月にお供えをして お月見をします。

いもや 満月に見立てた 月見団子、稲穂に見立てた すずき、農作物などを月にお供えします。

今年の十五夜は 9月10日 なので 9日の給食には「お月見団子汁」を出します。

満月のように 黄色い かぼちゃ団子の入ったお汁です。



いもづる

さつまいもの いも堀りをする前に味わえるのが「いもづる」です。

いもの「つる」と言っても 正確には「葉柄」とよばれる 先に葉のついている部分です。煮付けにして食べると おいしい、素朴な旬の味です。

こを食えます



8月

8月は昔の呼び方で ^{はづき}葉月^{はづき}といいます。旧暦の8月は今の9月頃なので、木の葉の落ちる「^{はづき}葉落ち月」の略だと言われます。他には、^{はづき}萩月、^{はづき}月見月、^{はづき}雁来月、^{はづき}紅染月、^{はづき}燕去月などの呼び方があります。

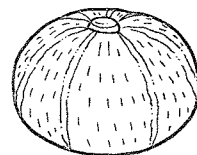
9月

9月は昔の呼び方で ^{ながつき}長月^{ながつき}といいます。秋も深まり夜が長くなった「^{ながつき}夜長月」の略だと言われます。他には、^{きくづき}菊月、^{もみぢづき}紅葉月、^{よながつき}夜長月、^{ぼしゅう}暮秋などの呼び方があります。

かぼちゃ

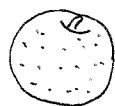
今月は かぼちゃをたくさん使います。今回の献立表だけでも、かきあげ・サラダ・ごまみそ和え・みそ汁・お月見団子汁...と いろいろありますね。

きれいなオレンジ色と 甘味を生かします。



なし

これから 冬にかけて 丹後では いろいろな種類の なしが出まわります。今の時季によくとれるのは「二十世紀」。今月は 久美浜産の二十世紀なしを使います。



ぶどう

ぶどうを食べるとその甘さで元気が出ますね。体のエネルギーになるブドウ糖は、ぶどうから発見されたので、このように名付けられているのです。

