

9月

9月は昔の呼び方で「**長月**」といいます。
秋も深まり夜が長くなった「夜長月」の略だといわ
れています。

他には**菊月**、**紅葉月**、**夜長月**、**色取月**、**寝覚月**な
どの呼び方があります。

英語では「**September**」です。



「夏野菜」メニューが盛りだくさん！

1週目から2週目にかけて、「夏野菜の～」という名前の
献立が多く登場します。夏が旬で、この時季にしか食べら
れない野菜も多くあります。旬の食べ物は、たくさん採れる
だけでなく、おいしく、栄養もたっぷり詰まっています。

給食では、地元で採れた旬の食べ物をたくさん使用する
「地産地消」を心がけています。

防災の日（11日）

9月1日は「防災の日」です。日本の歴史上の大きな地震災害
の1つである「関東大震災」が起きた1923年9月1日にちな
み制定されました。日本各地でこの日に合わせて避難訓練や
防災学習が行われ、災害や防災についての意識を高める日で
す。給食では11日に、災害時に備えて長期間の保存が可能な
非常食として用意しておく便利な高野豆腐や切干大根、干し
いたけといった乾物や、冷凍野菜のコーン、缶詰の
果物を使った献立を出します。

給食を通じて「災害時の食」について
考えてみましょう。



世界の料理

15日 フィリピン



毎月5のつく日には「世界の料理」を出します。今月はフィ
リピンの料理です。フィリピン料理には、粒こしょう、とう
がらしなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜が
使用されます。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理
が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」は「マリネ」という意味があ
り、酢を使った鶏肉の煮物のことです。フィリピンでは、こは
んと同じお皿に汁ごと盛りつけて、スプーンとフォークを使
い食べるそうです。

「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうをたく
さん入れた、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付け
ですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジ
ア風のポトフです。

そして、フィリピンでたくさん収穫されるパインアップル
を入れたサラダを出します。

17日は「たんご・食の日」！

地場産物を多く取り入れた献立で地産地消を進めます。

*ごはん（特別栽培米）

*キスの南蛮漬け

*いもづるの煮つけ

*なす入り豚汁

*牛乳

特別栽培米・キス・いもづる・豆腐・なす・ねぎ・牛乳
などの地場産物を使う予定です。9月に提供する特別栽培
米から新米になる予定です。網野町で採れた新米のおいし
さを味わいましょう！



いもづる（17日）

さつまいもを収穫する前に食べられる
のが「いもづる」です。畑で伸びている
さつまいもの「つる」を食べるのですが、
正確にはつるから伸びている「葉柄」という部分です。
「葉柄」とは先に葉っぱが付いた部分のことです。
最近はいもづるを食べることが少なくなったかも
しれませんが、やわらかくクセがないので、煮つけに
しておいしく食べられます。今だけの旬の味です。



葉の下の茎の
部分を使います。

8のつく日は「歯の日」（18日）

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を
つくるかみかみメニューやカルシウムたっぷりメニューを出
します。今月は「麦ごはん」「鶏肉と大豆の甘辛がらめ」「わか
めのパー」「のっぺい汁」です。健康な歯を保つ
食事について、給食を通じて考えてみましょう。



まごわやさしい（18日）

9月21日の「敬老の日」にちなんだ献立です。今年は歯
の日の献立と合体させています。「まごわやさしい」とは、
健康的な食生活を送るための食材の頭文字を集めた語呂
合わせで、この言葉を意識して食材を選べると、バランスの
よい食事につながります。

*「まごわやさしい」とは？

ま…まめ（大豆・大豆製品）

ご…ごまなどの種実類

わ…わかめなどの海藻類

や…やさい

さ…さかな

し…しいたけなどのきのこ類

い…いも類

給食では、大豆、豆腐、ごま、わかめ、玉ねぎなどの
野菜、煮干し、しいたけ、じゃがいもを使います。

