



～たんご・食の日～

今月の「たんご・食の日」に使う地元の旬の食材は、特別栽培米、キス、さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、なす、とうがん、ねぎ、牛乳です。「冬瓜」は冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冷蔵所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」（とうがん）と記すようになったと言われてます。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。95%が水分で、低カロリーです。原産地は、インドといわれており、日本には平安時代の書物『本草和名』で記載があるほど古くから親しまれてきた野菜です。

～歯の日～

今月は28日が中間テストなので前日の27日を歯の日で、「大根菜飯」「ささみの甘酢がらめ」を出します。「大根菜飯」にはちりめんじゃこも入って歯を強くするカルシウムもたっぷりです。大根菜とは、根が大きくなる前に収穫した大根の葉のことで、「間引く」と言って、余分な大根を取ってしまうことで、残った大根が大きく成長します。大根の栄養は葉のほうが豊富です。葉は立派な緑黄色野菜でベータカロテンやビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維が豊富で、小松菜よりも栄養価が高いです。

～十五夜～

今年の十五夜は9月29日です。この頃は空気が澄んで1年の中でも最も月がきれいに見える時期なので、十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれお月見をします。またお月見は秋の収穫に感謝する行事で、月見団子やすすき、里いもなどの農作物を月にお供えます。この日の給食の「お月見団子汁」は、月のように黄色く真ん丸な手作りかぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます。

14日(木)		15日(金)	
エネルギー 798 kcal タンパク質 33.2 g		エネルギー 779 kcal タンパク質 28.3 g	
主食	ツナ大豆ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	切干大根の ポン酢炒め	主菜	キスとさつまいもの てんぷら
副菜	豆腐団子のみそ汁	副菜	きゅうりとナスの 即席漬け
デザート	ぶどう	副菜	冬瓜のうすくず汁
牛乳		牛乳	
		たんご・食の日	

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
エネルギー 826 kcal タンパク質 33.2 g	エネルギー 827 kcal タンパク質 30.8 g	エネルギー 715 kcal タンパク質 27.3 g	エネルギー 766 kcal タンパク質 29.3 g	
<div style="text-align: center;"> <h2>敬老の日</h2> </div>	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ひじきキムチ チャーハン
	主菜	チキンカツ	主菜	じゃがいもと ツナの炒め物
	副菜	アーモンド和え	副菜	トマトと卵の 中華スープ
	副菜	マカロニスーフ	副菜	キャベツのスーフ
	牛乳		牛乳	
	主食	麦ごはん	主食	ごはん
	主菜	カレー豆腐	主菜	白身魚の夏野菜 ソース焼き
	副菜	こんにゃくの ツルツル炒め	副菜	かぼちゃときものこ ソテー
	デザート	梨	牛乳	
	牛乳		牛乳	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
エネルギー 814 kcal タンパク質 29.5 g	エネルギー 760 kcal タンパク質 28.6 g	エネルギー 774 kcal タンパク質 35.7 g	<div style="text-align: center;"> <h2>中間テスト</h2> <p>頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなどしっかり朝ごはんを食べましょう！</p> </div>		
主食	主食	主食			
主菜	主菜	主菜			
副菜	副菜	副菜			
デザート	牛乳	牛乳			
牛乳			牛乳		
主食	ごはん	大根菜飯	主食	ごはん	
主菜	なすのチーズバーグ	主菜	ささみの 甘酢がらめ	主菜	キスの磯辺揚げ
副菜	梨のサラダ	副菜	粉ふき芋	副菜	ピーマンの昆布あえ
副菜	ジュリエンスーフ	副菜	赤だし	副菜	お月見団子汁
デザート	ストウゼリー	牛乳	歯の日	牛乳	

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。