

9月 給食たより

那賀町学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？それは生活リズムがみだれているからかもしれません。生活リズムを整えるためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



十五夜と行事食

十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。

ちょうど農作物の収穫の時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習があります。

きぬかつぎ

日 曜	献立名	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
		赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1 木	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	740	33.9	24.4
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも さとう			
	チンゲンサイサラダ	かまぼこ	チンゲンサイ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
2 金	麦ごはん ひじきのり	ぎゅうにゅう ひじき		こめ おしむぎ	737	32.4	20.0
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ	さとう			
	ごま酢和え		こまつな もやし にんじん	さとう ごま			
5 月	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	695	24.4	15.7
	じゃがいもそぼろ煮	ぶたにく だいず ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん いんげん しょうが	じゃがいも さとう あぶら			
	白米の酢の物	かまぼこ ワカメ	はくさい きゅうり	さとう			
6 火	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	801	29.4	23.8
	焼きそば	ぶたにく イカ ちくわ あおりのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	やきそばめん あぶら			
	もやしのナムル		もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら			
7 水	親子丼	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご		こめ さとう	756	30.7	19.8
	かぼちゃのみそ汁	ワカメ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ ぶなしめじ				
	キャロットパン	ぎゅうにゅう	にんじん	パン			
8 木	なすと厚揚げの麻婆炒め	あつあげ ぶたにく だいず みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす えだまめ	744	29.6	22.8
	春雨の酢の物	とりにく	キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
	わかめごはん 月見団子	ぎゅうにゅう ワカメ		こめ つぎみだんご			
9 金	イワシの梅煮 オクラのおひたし	イワシのうめにかつおぶし		オクラ きゅうり にんじん	722	27.3	17.1
	けんちん汁	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼうこんにゃく ねぎ	さといも			
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
12 月	豆腐の中華風煮	とうふ ぶたにく イカ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	705	29.2	18.9
	すだち酢和え	ちりめん	きゅうり ほうれんそう にんじん すだち	ごま さとう			
	黒糖パン ミルメーク(ココア味)	ぎゅうにゅう		パン くらざとう ミルメーク			
13 火	洋風煮	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ ぶなしめじ	773	29.1	20.2
	れんこんとブロッコリーのサラダ	ハム	れんこん ブロッコリー とうもろこし	さとう かんきつドレッシング			
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
14 水	サバの塩焼き	サバ			705	30.7	21.5
	土佐和え	かつおぶし	はくさい こまつな にんじん	さとう			
	冬瓜のみそ汁	あぶらあげ ワカメ みそ	とうがん たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきだけ				
15 木	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	732	26.9	17.3
	焼きビーフン	ぶたにく イカ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	ビーフン あぶら ごまあぶら			
	切り干し大根の華風和え	ツナ	きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら			
16 金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	709	27.3	18.9
	ずきやき	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	こんにゃく にんじん はくさい しろねぎ しいたけ	ふ あぶら さとう			
	ゆず酢和え	ちくわ	もやし きゅうり ゆず にんじん	さとう			
20 火	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	745	32.7	22.7
	カマスフライ ごぼうサラダ	カマスフライ ツナ	ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ			
	野菜ゴロゴロスープ	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	さつまいも			
21 水	キーマカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク		にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース りんご	767	21.7	18.2
	フルーツポンチ		おうとう みかん パインアップル				
	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
22 木	ギョーザの甘酢あん 中華風和え物	ギョーザ かまぼこ		きゅうり にんじん もやし とうもろこし	756	27.9	23.6
	春雨スープ	にくだんご	はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら			
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
26 月	鶏肉のすだち風味	とりにく		すだち	736	32.9	18.8
	小松菜のじゃこ和え	ちりめん	こまつな きゅうり にんじん	さとう			
	かきたま汁	とうふ ちくわ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	かたくりこ			
27 火	小型コッペパン 冷凍みかん	ぎゅうにゅう		みかん	744	28.6	18.0
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト	スバゲティ あぶら			
	ツナサラダ	ツナ	ほうれんそう もやし にんじん	イタリアンドレッシング			
28 水	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	727	31.2	20.3
	サバのみそ煮 浅漬け	サバ みそ こんぶ	しょうが はくさい きゅうり にんじん	さとう			
	ふのすまし汁	かまぼこ ワカメ	にんじん だいこん たまねぎ	ふ			
29 木	さつまいもパン	ぎゅうにゅう		パン さつまいも	737	31.7	22.8
	ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ハンバーグ ツナ	にんじん ブロッコリー カリフラワー	あおじそドレッシング			
	グリーンリーフスープ	とりにく	グリーンリーフ たまねぎ えのきだけ えだまめ にんじん	じゃがいも			
30 金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	772	27.5	20.7
	ちくわ たまご		はくさい ほうれんそう あかしそ	あぶら こむぎこ			
	晩茶揚げ ゆかり和え	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく たいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ				

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。