

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と食べましょう。



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

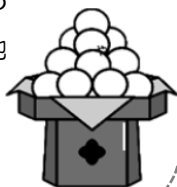
十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいにみえることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫の時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



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

令和4年9月分		献立名		食品名		カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	
日	曜	主・おかず・牛乳	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	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	606	28.1	21.3
			ポークビーンズ	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	牛乳	麦ごはん ひじきのり	ぎゅうにゅう ひじき		こめ おしむぎ	640	28.3	17.8
			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	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	602	21.4	14.2
			じゃがいもそぼろ煮	ぶたにく だいず ちくわ	こんにやく 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			
			白菜の酢の物	かまぼこ ワカメ	はくさい きゅうり	さとう			
6	火	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	650	24.3	20.6
			焼きそば	ぶたにく イカ ちくわ あおのり 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	牛乳	親子丼	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	654	26.4	17.5
			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				
8	木	牛乳	キャラットパン	ぎゅうにゅう	にんじん	パン	603	24.8	19.8
			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	あぶら さとう かたくりこ			
			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			
9	金	牛乳	わかめごはん 月見団子 お月見	ぎゅうにゅう ワカメ		こめ つきみだんご	652	25.4	16.4
			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	さとう			
			けんちん汁	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼうこんにやく ねぎ	さといも			
12	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	611	25.2	16.9
			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	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
			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			
13	火	牛乳	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	628	24.1	17.9
			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	じゃがいも			
			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			
14	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	614	27.0	19.2
			サバの塩焼き	サバ					
			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	牛乳	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	600	22.5	14.8
			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	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	616	23.8	16.9
			すきやき	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	こんにやく 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	牛乳	コッペパン 食育の日	ぎゅうにゅう		パン	605	27.2	19.7
			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	牛乳	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	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	663	19.2	16.3
			フルーツポンチ		おうとう みかん パイナップル				
			コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
22	木	牛乳	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	あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	603	22.8	19.9
			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	牛乳	鶏肉のすだち風味	とりにく	すだち	かたくりこ あぶら さとう	638	28.6	16.8
			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			
			小型コッペパン 冷凍みかん	ぎゅうにゅう	みかん	パン			
27	火	牛乳	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	スパゲティ あぶら	605	23.5	16.0
			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			
			麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
28	水	牛乳	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	633	27.5	18.4
			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			
			さつまいもパン 徳島県の 地場産物の日	ぎゅうにゅう		パン さつまいも			
29	木	牛乳	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	600	26.5	19.6
			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			
			ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
30	金	牛乳	晩茶揚げ ゆかり和え 那賀町の 地場産物の日	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	629	22.2	17.2
			根菜みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく 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。