

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料				たんぱく質(%)
			赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの		
3 月	ごはん ふわふわどんぶり ごま和え	○	まぐろ水煮 <small>鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐</small>	ひじき  にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 強化米  マヨネーズ ごま	704 29.3
4 火	パン チョコパテ なすとひきにくのスパゲティ 大根サラダ ぶどう	○	牛肉 豚肉 まぐろ水煮	にんじん ピーマン ほうれんそう	なす たまねぎ だいこん ぶどう	スパゲティ 砂糖  オリーブオイル マヨネーズ ごま	790 32.0
5 水	ごはん マーボーなす シューマイ りゃんぱん	○	豚肉 豆腐 みそ シューマイ ハム 卵	にんじん ピーマン  にんじん	なす しろねぎ たまねぎ  きゅうり もやし	米 強化米 砂糖 でんぷん  春雨 砂糖 ごま油	818 28.5
6 木	サンライズパン キャロットスープ ほうれんそうオムレツ 桃ゼリー	○	ベーコン オムレツ	 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	サンライズパン じゃがいも  ゼリー 米油	717 22.0
7 金	麦ごはん ボークカレー ヨーグルト和え	○	豚肉  ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご バナナ みかん もも	米 強化米 麦 じゃがいも ナタデココ	834 24.3
10 月	振替休日の為、給食なし						
11 火	 お弁当の日 						
12 水	ごはん ナシゴレン フォー オレンジ	○	牛肉 豚肉 ベーコン	 ピーマン にんじん トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たまねぎ しめじ オレンジ	米 強化米 フォー ごま油	682 23.0
13 木	パン 県産いちごジャム 県産ハンバーグ よくばりスープ りんご	○	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ りんご	パン ジャム じゃがいも こめあぶら	639 27.2
14 金	わかめごはん 鯖の照焼 野菜のうま煮	○	鯖 鶏肉 ちくわ 生揚げ	わかめ にんじん きぬさや	ごぼう	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油	778 32.7
18 火	黒糖パン かやくうどん 野菜のごまドレッシング	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	黒糖パン うどん 砂糖 ごま 米油	641 28.9
19 水	菜めし いわしの梅煮 切干大根の煮物 おはぎ	○	<b>お彼岸献立</b> いわしの梅煮 鶏肉 さつま揚げ	<b>短児給食なし</b> なめしのもと にんじん きぬさや	きりぼしだいこん しめじ	米 強化米 じゃがいも 砂糖 米油	813 29.0
20 木	パン りんごジャム ウインナーのケチャップ煮 コールスローサラダ なし	○	ウインナー 牛肉	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし なし	パン ジャム じゃがいも 砂糖 米油 フレンチドレッシング	803 29.0
21 金	ごはん 鶏そぼろ さつま汁 お月見ゼリー	○	<b>お月見献立</b> 鶏肉 卵 生揚げ みそ	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	米 強化米 砂糖 さつまいも さといも ゼリー	 791 31.7
25 火	ナン インドカレー 枝豆サラダ	○	ベーコン 大豆 ハム	ヨーグルト ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ りんご もやし えだまめ 砂糖 米油 ごま油 ごま	618 24.3
26 水	ごはん 豚キムチ ビーフンスープ	○	ベーコン かまぼこ 豚肉	にんじん ねぎ にら にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ はくさいキムチ もやし	米 強化米 米油	674 27.1
27 木	チーズパン ラタトゥイユ ココロソテー 冷凍みかん	○	ベーコン ウインナー	チーズ ピーマン にんじん トマト	なす スモークニ たまねぎ とうもろこし えだまめ みかん	パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル	668 25.8
28 金	栗ごはん さんまのみぞれ煮 旬菜のみそ汁 ぶどうゼリー	○	油揚げ さんまのみぞれ煮 豆腐 油揚げ みそ	にんじん にんじん ねぎ	だいこん はくさい しめじ ゼリー	米 強化米 栗 さつまいも	773 26.4

# 食育だより 9月

和木町立学校給食センター  
栄養教諭 佐伯 雪奈

## 9月の給食予定

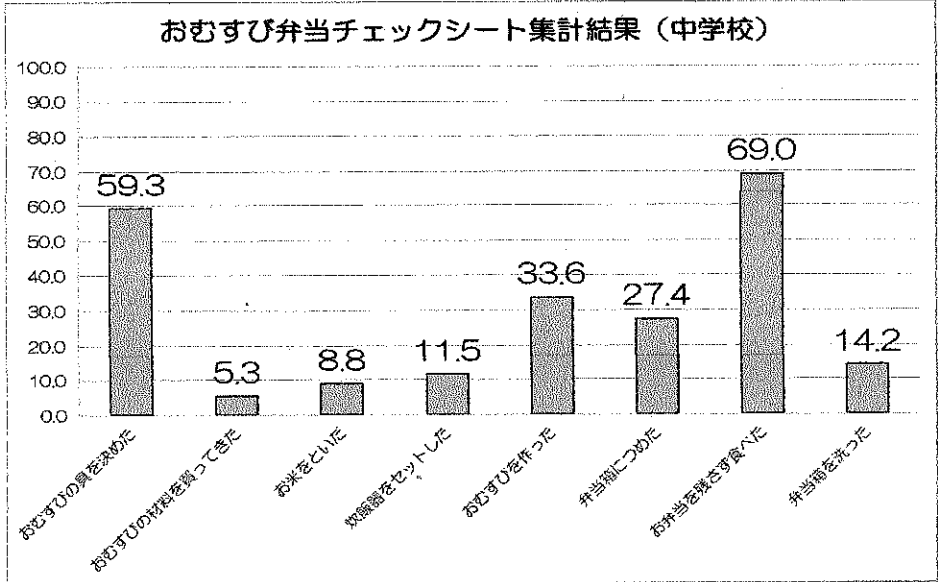
- 5日(水) 短児給食開始
- 13日(木) 県産100%メニュー
- 19日(水) 短児給食なし  
お彼岸献立
- 20日(木) お弁当の日
- 21日(金) お月見献立

## おむすび弁当についてアンケートを行いました!



6月21日(木)に、子どもたちに少しでも料理に関わってほしいという目的から、子どもでも簡単に作ることができるおむすび弁当の日を実施しました。事後アンケートにご協力下さり、本当にありがとうございました。アンケート結果をまとめたので紹介します。

部活や勉強でなかなか朝の時間がとれない中学生…。おむすび弁当のルールや時期の見直しが必要かなと感じました。ですが、将来お子さんの食の自立のためにもおむすび弁当を通じて少しでも食と関わる時間をもってはどうでしょうか。



## 感想

### 【生徒より】

- ・中学校に入ったので、小学校のときよりもできることをふやそうとがんばりました。次回は全てにチェックができるように努力しようと思います。
- ・朝、時間のない中、つくるのは大変でしたが、やりがいがあり、親の大変さが少し分かったような気がします。それと、おむすび弁当であることで、食べ物へのありがたみや食べられていることの幸せを感じられました。
- ・つくってみて、結構大変だなと思いました。いつもつくってくれる親に感謝したいです。
- ・今回はおむすび弁当の具を決めただけだったので、次

### 【保護者より】

- ・朝から黙々と作っていました。自分の好きな具を入れていました。今日は、自らすすんで他の洗い物等もしてくれました。
- ・おむすびの中の具が毎回同じになってしまうので次回は違う具にチャレンジしたい。お弁当よりおむすびの方がとても助かります。他の人が何の具材を入れているかなど知りたいです。
- ・テスト週間に入り、勉強をしていたので、取立て起こさず、睡眠時間を優先させました。以前もテスト週間中の時におむすび弁当がありましたので時期を見直してほしいと思います。
- ・おむすび弁当の日を迎えるにあたり、子どもとおむすびの中に入れる具について話し合うなど、この日を楽しく迎えることができました。

## おいしい野菜がたくさん和木学農園でとれました♪

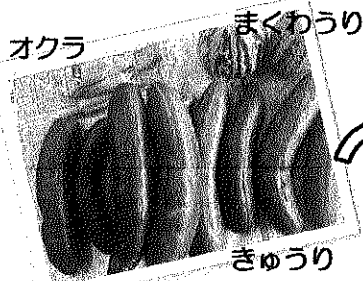
春から始まった「和木学農園」もいよいよ収穫の時期となってきました。今回とれた野菜は、きゅうり・まくわうり・オクラです。とくにきゅうりはたくさんできたので、夏休みの幼稚園の給食で使わせていただくことになりました。

8月21日(火)のひじきとツナのサラダに使い、調理員さんからは、「みずみずしさが全然違う!」と驚かれています。その日のサラダは、きゅうりの食感がしゃきしゃきでとてもおいしく出来ました。

地産地消とよく言いますが、やっぱり地元のものとはとれてすぐ食べられるので新鮮さやおいしさが違うなあとしみじみと感じました。

### ○この日の献立○

- ・パン
- ・牛乳
- ・ブルーベリージャム
- ・ポークビーンズ
- ・ひじきとツナのサラダ



## いも名月

9月24日は「十五夜」です。「中秋の名月」ともい、稲穂に丸立てたすすきを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。この日にお月見をする風習は中国や韓国にもあり、中国では丸い月餅、韓国では松の葉を敷いて蒸した松餅(ソンピョン)というおもちを食べるそうです。日本では昔から、この時期に収穫されるさといもを十五夜にお供えする風習があり、この日の月を「いも名月」とよぶことがあります。地域によっては月見団子を丸い形ではなく、さといもに似せた形に作ることもあります。

