

9月食育通信



平成27年9月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 工藤 菜津美

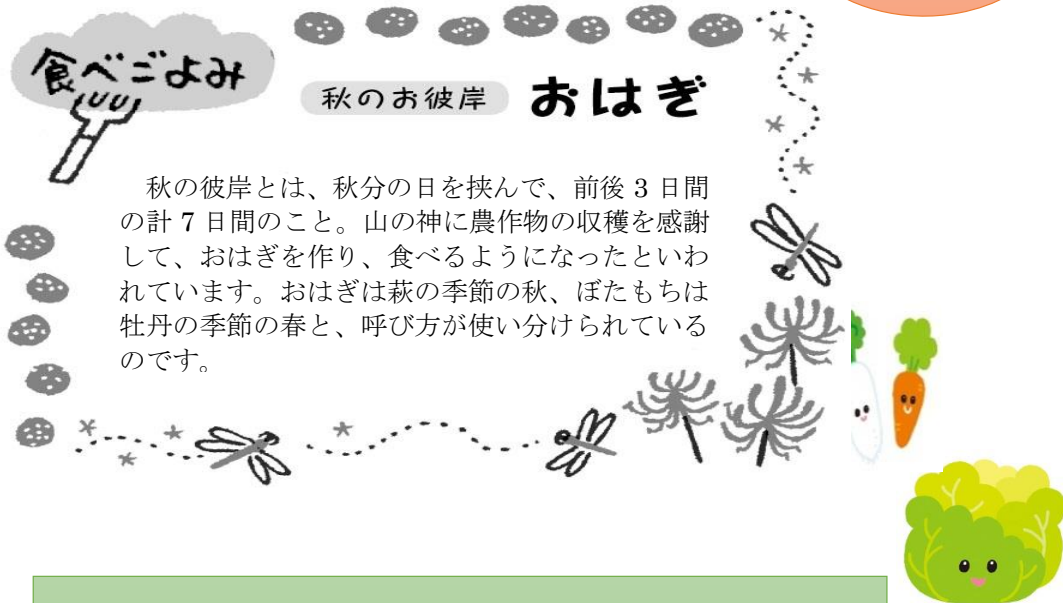
秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

給食でも、25日に
 里芋を汁にいれ、
 お月様にみたくています

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

今年は、9月27日が中秋の名月です。

給食でも、
 手作りおはぎが
 登場します。



秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

今月の産地消費食材

発芽玄米；庄原
 豆腐、厚揚げ；川西食品
 みそ；ますやみそ（呉）

もやし、小松菜、レモン、玉葱、大根、キャベツ、トマト

（白ネギ、ピーマン；日によっては大分産、宮崎産の場合もあります）

日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
1	火	じゃごごはん かぼちゃ納豆・切干大根煮 味噌汁	発芽玄米・しらす・ごま・かぼちゃ・納豆・切干大根・人参・干し椎茸 厚揚げ・小松菜・玉葱・もやし・茄子・ねぎ・ふ	250
2	水	にんじんごはん カレー納豆・豆腐のうま煮 わかめ汁	発芽玄米・人参・昆布・じゃがいも・カレー粉・納豆・木綿豆腐・玉葱 しめじ・小松菜・えのき茸・わかめ・ねぎ	234
3	木	キムタクごはん オクラ納豆 とうがんそぼろ煮・味噌汁	発芽玄米・白菜・キムチソース・たくあん・ツナ・オクラ・玉葱 ひじき・納豆・とうがん・大豆・生姜・人参・なめこ・わかめ・ねぎ	266
4	金	わかめごはん・大根納豆 野菜の焼きづけ・味噌汁	発芽玄米・わかめ・しらす・ごま・大根・大根葉・納豆・なす かぼちゃ・しめじ・ピーマン・レモン汁・玉葱・人参・白菜・ねぎ・麩	238
7	月	小松菜のごはん キャベツ納豆・すまし汁 ひじきときのこの味噌煮	発芽玄米・小松菜・塩昆布・キャベツ・人参・青じそ・納豆 玉葱・ひじき・しめじ・ごま油・みそ・ふ・わかめ	239
8	火	さつまいもごはん すきやき風煮 焼きししゃも・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・ごま・白菜・水菜・油揚げ・白滝・ 白ネギ・ししゃも・玉葱・人参・キャベツ・ごぼう・ねぎ	253
9	水	椎茸ごはん・さつぱり納豆 ゴーヤーチャンプルー すまし汁	発芽玄米・椎茸・人参・昆布・小松菜・レモン・納豆・にがうり・ツナ 木綿豆腐・みそ・鰹節・ごま・玉葱・麩・ねぎ	253
10	木	キャベツと生姜のごはん はりはり漬け 厚揚げの煮物・味噌汁	発芽玄米・キャベツ・人参・生姜・切干大根・小松菜・昆布 ごま・玉葱・厚揚げ・もやし・白菜・ねぎ	216
11	金	たくわんごはん とろろ納豆・炒り卵の花 味噌汁	発芽玄米・たくわん・チンゲン菜・人参・とろろ昆布・納豆・ おから・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・玉葱・じゃがいも・もやし・ねぎ	233
14	月	しそごはん・えのき納豆 鮭の豆乳煮・味噌汁	発芽玄米・しそ・人参・えのき茸・茗荷・納豆・鮭・玉葱 小松菜・きくらげ・にんにく・豆乳・なす・ねぎ	229
15	火	茗荷ごはん・味噌汁 大根ハニーレモン納豆 じゃがいもいりご炒め	発芽玄米・茗荷・油揚げ・大根・大根の葉・人参・レモン はちみつ・生姜・納豆・じゃがいも・厚揚げ・いりこ・玉葱 かぼちゃ・もやし・ふ	278
16	水	ごはん・塩昆布納豆 手作りふりかけ さつまいもの重ね煮・味噌汁	発芽玄米・小松菜・人参・塩昆布・納豆・しらす・鰹節・塩・いりごま 青のり・さつまいも・レモン・玉葱・もやし・ねぎ	256
17	木	人参しらすごはん カレー納豆 大根海苔クリーム煮・味噌汁	発芽玄米・人参・しらす・じゃがいも・納豆・カレー粉・大根 キャベツ・しめじ・海苔・豆乳・玉葱・えのき茸・油揚げ・ねぎ	249
18	金	いりごごはん・五目煮 手作りおはぎ 味噌汁	発芽玄米・人参・いりこ・オリーブ油・じゃがいも・大豆・切り蒟蒻 昆布・キャベツ・玉葱・もやし・こねぎ・わかめ・もち米・つぶあん	369
25	金	ゆかりしそごはん・梅納豆 切昆布の煮物・味噌汁	発芽玄米・しそ・ゆかり・小松菜・人参・梅・納豆・玉葱 切昆布・かぶちゃんさつま・玉葱・ごぼう・さといも・ねぎ	238
28	月	ドライカレー はくじゃこ納豆・すまし汁	発芽玄米・高野豆腐・生姜・にんにく・カレー粉・玉葱・人参 ピーマン・トマトピューレ・お好みソース・白菜・しらす・納豆 えのき茸・わかめ	249
29	火	高菜ごはん・キャベツ納豆 豆腐のうま煮・味噌汁	発芽玄米・高菜・ごま・昆布・キャベツ・人参・ねぎ・刻み海苔・納豆 木綿豆腐・玉葱・じゃがいも・もやし・わかめ	247
30	水	きくらげごはん 小松菜納豆・白雪サラダ 味噌汁	発芽玄米・きくらげ・ねぎ・ごま・小松菜・納豆・おから・豆乳黒酢 きゅうり・レタス・赤ピーマン・しめじ・玉葱・なめこ	298

誕生会

エネルギーは玄米約140kcalにおかずを足した値になっております。

献立は食材の納品の関係により変更する場合があります。予めご了承ください。