



一週間の給食を写真で紹介します

9月25日 (月)



麦ご飯
 バーベキューソース焼き
 ジャーマンポテト
 ほうれん草オムレツ
 切干大根のスープ
 牛乳

<802kcal>

9月26日 (火)



ワンローフパン
 苺ミックスジャム
 ナゲット
 小松菜のソテー
 ミートボールシチュー
 牛乳

<783kcal>

9月27日 (水)



麦ご飯
 ケイジャンチキン
 ほうれん草の胡麻炒め
 さつま芋のオレンジ煮
 春雨スープ
 牛乳

<784kcal>

切干大根は、天日干しすることで、生の大根よりもカリウム、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。また、栄養素だけでなく旨味も凝縮されています。

小松菜はビタミンAを多く含みます。また、鉄分などのミネラルやカルシウムの含有量が高いことでも知られています。鉄とカルシウムの含有量は、ほうれん草を上回ります。

ケイジャンチキンとは、アメリカのニューオリンズで生まれたケイジャン料理の一つです。数種類のスパイスやハーブを使った料理です。

9月28日 (木)



麦ご飯
 ハンバーグきのこソース
 じゃがのり塩焼き
 ハニーサラダ
 ネーブルオレンジ
 牛乳

<755kcal>

9月29日 (金)



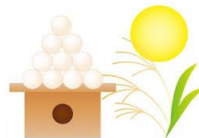
麦ご飯
 サーモンフライ
 パプリカのソテー
 みたらし団子
 鶏つくねの豆乳スープ
 牛乳

<791kcal>

きのこは、便秘予防や肥満解決に欠かせない食物繊維がたっぷりです。また、きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。



行事食☆十五夜
 十五夜は、中国から伝わったお月様に秋の収穫を感謝する行事です。



月見に供える いろいろなだんご

月見は、十五夜や十三夜に、だんごや収穫物を備えて月を見る秋の年中行事です。月見の風習は中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見の宴が行われていました。江戸時代には庶民にも広がり、秋の収穫の時期でもあるため、里芋などの収穫物を供えるようになりました。

月見に供えるだんごは、一般的には丸い形ですが、静岡県ではだんごを指でくぼませた「へそもち」、愛知県では里芋の形のようなどんご、関西地方では、あんを巻いた里芋の形のだんご、沖縄県では、だんごに塩味の小豆をまぶした「ふちゃぎ」などが見られます。今年の十五夜(9月29日)には、だんごを供えて月見をしましょう。