



一週間の給食を写真で紹介します

9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）
 麦ご飯 あじのフライ れんこん入り平つくね 蒟蒻の金平 豆乳味噌汁 牛乳 <838kcal>	 ナン ドライカレー いんげんのソテー 大豆とツナのサラダ フルーツ白玉 牛乳 <753kcal>	 麦ご飯 中華麺 豚キムチ 豚骨ラーメン 牛乳 <812kcal>
今日の味噌汁は豆乳が入っています。 いつもの味噌汁よりもクリーミーな仕上がりになっています。	◆世界の料理（インド） ドライカレー◆ ドライカレーとは、「ドライ」という名前のとおり、汁気が全くないか、ほとんどないカレーを指します。水分をほとんど使わずに煮詰めるのが一般的です。	キムチは発酵食品で、乳酸菌やビタミンが豊富です。世界5大健康食品には、日本の大豆、ギリシャのヨーグルトなどと共にキムチも選ばれています。
9月17日（木）	9月18日（金）	蒟蒻は体の砂払い 蒟蒻を食べると、体の中の汚いものを取り除いてくれる。という意味のことわざ。 今では、蒟蒻には食物繊維が多く含まれ、特にグルコマンナンという成分が腸内で害のある物質を減らす働きがあることが、科学的に明らかになっています。 
 麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 玉子焼き 野菜とえのきの炒め物 だご汁 牛乳 <805kcal> 卵には、良質なたんぱく質やビタミンA群、B群、鉄などほとんどの栄養素を含むことから、「完全栄養食」と呼ばれています。しかし、ビタミンCや食物繊維が不足しているため、野菜などと一緒にいただきます。	 麦ご飯 いわしの梅煮 とろろの粉の煮物 竹輪とにんにくの芽の炒め物 すまし汁 牛乳 <778kcal> ◆和歌山の郷土料理 とろろの粉の煮物◆ とろろの粉の煮物は、高野豆腐の粉を使った煮物で和歌山の郷土料理です。	



一週間の給食を写真で紹介します

9月21日（月）

9月22日（火）

9月23日（水）



国民の休日



9月24日（木）

9月25日（金）



麦ご飯
豚丼
あちゃら漬け
オレンジ
牛乳

<772kcal>



麦ご飯
鶏肉の照り焼き
里芋のそぼろ煮
ブロッコリーの炒め物
なめこ汁
おはぎ
牛乳

<827kcal>

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だんご、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25日）には、だんごを供えて月見をしましょう。



豚肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。



お彼岸のお供えをする「もち」の中には、春は牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」、秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」など、その季節に咲く花々に見立てて呼ばれているものがあります。