

# 給食だより 9月

まだまだ強い日差しが続いておりますが、暦の上では秋となります。秋は「味覚の秋」という言葉にも表されるように、美味しい食べ物がたくさん出回る時期です。また、秋になると暑さで落ちていた食欲も戻ってきます。今年の秋は旬を楽しむ食欲の秋にしてみませんか？

## 今年も給食に大浜みやこかぼちゃが登場します！

大浜みやこかぼちゃは、手稲区の山口地区で生まれたブランドかぼちゃです。生産量は多くありませんが、特有の**甘みとホクホク感**があり、全国的にも人気があります。手稲区の学校では、平成13年度頃から給食に取り入れて紹介してきました。

### 9/7 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮

手稲区の栄養士が考案し、昨年度の給食で初登場したメニューです。かぼちゃのホクホク感がよく味わえると好評でしたので、今年度も実施します！

### 9/11 かぼちゃの天ぷら

大浜みやこかぼちゃの甘みや食感を存分に味わってもらうために、シンプルな天ぷらにして提供します。油で揚げることで、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAが体内に吸収されやすくなります。



給食で大浜みやこかぼちゃが食べられるのは手稲区の学校だけなので、楽しみにしていてくださいね。

## 9月24日は十五夜です



十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。旧暦では、1月～3月が春、4月～6月が夏、7月～9月が秋、10月～12月が冬と決まっていたので、秋の真ん中である8月の、さらに真ん中の15日ごろを中秋の名月とし、お月見を楽しんできました。現在は、毎年9月7日から10月8日の間で、満月が出る日を十五夜としています。

★給食では21日に十五夜献立として**ごま団子**を提供します★

～お月見のお供え物～

### 月見団子

丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表します。団子の数は十五夜なら15個。ピラミッドのように積んで供えます。



### すすき

秋の七草のひとつです。白い尾花が稲穂に似ている、魔除けになるという理由で供えるようになりました。



## 9月の旬【梨】



梨は8月～9月頃に旬を迎える果物です。収穫時期は品種により異なり、「幸水」は7月から9月上旬くらいまで、「豊水」や「二十世紀」は9月いっぱいまでが旬となります。

幸水や豊水などの和梨は、洋梨と違って追熟させないため、食べ頃になった物が収穫され、収穫後はすぐに出荷されます。

給食でも今が旬の梨をたくさん提供します。おいしい秋の味覚を楽しんでください。

## 9月は「食生活改善普及運動月間」です。

厚生労働省では、毎年9月1日～30日を「食生活改善普及運動月間」と定めています。今年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、**○野菜摂取量の増加 ○食塩摂取量の減少 ○牛乳・乳製品の摂取習慣の定着**を目標としています。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

前田北中 栄養士

# 9月の献立

《記号表記》  
 ★…卵 ◆…乳製品  
 ◇えび \* パラ科の果物

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
きのこごはん ★とんかつ ごま和え	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ 切り干し大根のナムル	★◆角食 ◆小松菜のグラタン チキンマリネサラダ *梨 *りんごジャム	さんまかば焼き丼 けんちん汁 味噌味 オレンジゼリー	ピリカラ冷やしラーメン かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 *黄桃缶詰
胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 えのきたけ ぶなしめ じ たもぎたけ しいたけ/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油/ ほうれん草 もやし ごま/	精白米/ 豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オイ スターソース でん粉/ ぎょうざ 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ね ぎ 長ねぎ いら 小麦粉 でん粉 油/ 切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油/	角食 卵 スキムミルク/ ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 生乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/ 鶏肉 しょうが でん粉 油 キャベツ 人参 きゅうり ごま/ 梨/ りんごジャム りんご/	精白米 さんま でん粉 小 麦粉 油 しょうが ごま/ 鶏肉 豆腐 ごんにやく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌/ オレンジ果汁 寒天 みかん 缶詰/	ソフトラーメン ハム 人参 きゅ うり コーン 味噌 玉ねぎ しょ うが にんにく ごま油 ラー油 ごま/ かぼちゃ 油 厚揚げ でん粉 小麦粉 鶏肉 しょうが ごま油 味噌/ 黄桃缶詰/
10日	11日	12日	13日	14日
ピビンバ ひじき入り春巻 *フルーツミックス	ご飯 すき焼き ★かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮	★◆揚げパン(きなこコッペ) レタス入り実だくさんスープ ◆白身魚のチーズ焼き	豆とひき肉のカレー 小松菜とベーコンのサラダ ◆ヨーグルト	冷やしきつねうどん 大学芋 *梨
胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんに く ごま油 人参 もやし ごま/ 春巻 小麦粉 キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 でん粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 夏みかん缶詰/	精白米/ 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ね ぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 焼き麩 春菊 しいたけ/ かぼちゃ 小麦粉 卵 油/ あさり しょうが 海苔 ひじき/ ごま	コッペパン 卵 スキムミルク/ ク 油 きなこ/ 豚肉 人参 レタス もやし ほうれん草 たけのこ しい たけ/ たら チーズ パセリ/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ しょうが にんにく いんげ ん豆 パセリ レーズン 小麦粉 ホールトマト 味噌/ ベーコン 小松菜 もやし ごま/ ヨーグルト/	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ さつまいも 油 ごま/ 梨/
17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日	◆◇シーフードカレーピラフ ◆野菜コロッケ ◆*ヨーグルト和え	★◆ツイストパン ◆ポーククリームシチュー 厚揚げサラダ *りんご	鶏ミックス丼 味噌汁 からし和え	五目うどん 枝豆 ごま団子
	胚芽米 大麦 パター ベーコン えび あさり いか 人参 玉ねぎ マッシュルーム/ 野菜コロッケ じゃがいも 豚肉 玉 ねぎ とうもろこし 人参 スキム ミルク 小麦粉 パン粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 ヨーグルト/	ツイストパン 卵 スキムミルク/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パ セリ 小麦粉 パター 生乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ご ま/ りんご/	精白米 鶏肉 しょうが でん粉 小麦粉 厚揚げ 油 人参 たけ のこ ビーマン ごま/ じゃがいも わかめ 長ねぎ 味 噌 / ちくわ ほうれん草 白菜/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと ほうれん草 人参 ご ぼう 長ねぎ しいたけ た もぎたけ/ 枝豆/ 白玉もち ごま/
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 (秋分の日)	たきこみいなり ★◆ちくわチーズつめフライ しょうが和え	★◆横割ハンズ ◆キャロットポタージュ ★◆ハンバーグ ◆スライスチーズ とうもろこし	学校祭	◇ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト パイン缶詰
	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま 海 苔/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/ 小松菜 もやし しょうが/	横割ハンズ 卵 スキムミルク/ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ ス キムミルク 生乳 豆乳/ ハンバーグ 牛肉 豚肉 玉ねぎ パ ン粉 卵 生乳 でん粉/ チーズ/ とうもろこし/		スパゲティ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人 参 セロリ にんにく 小麦粉 ト マトピューレ ホールトマト/ じゃがいも 油/ パイン缶詰/

\*牛乳は毎日つきます。

\*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

\*調味料、だし等記載していないものもあります。

\*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

