



給食たより

今月のお弁当の日は
ありません。
※30日は麦飯の日で
カレーライスに変更し
ています。

朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。
夏の疲れが出やすいこの時期まずは体をゆっくり休める事が大切です。
また、スポーツ・食欲の秋ですから、たくさん体を動かし、秋の旬の食材
を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

(給食目標)
バランスよく食べよう



●中秋の名月(お月見)●
中秋の名月を(十五夜)といいます。
今年9月17日です。十五夜は秋の
美しい月を見ながら収穫に感謝する日
ともいわれ、15個のお団子をお供えし
ます。お月様に見える所に団子と秋に
収穫される果物やススキを添えて感謝
と祈りを捧げましょう。
★17日に1組さんがお団子作りします。

★高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛先生」を知っていますか？

※食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人です。
海軍軍医だった当時、カレーの味のシチューに炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはん
にかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功した。

秋に美味しい食べ物とは～

- 鮭・さば・さんま・・・DHA,EPA、ビタミンDが豊富。ビタミンDはカルシウムの吸収
を良くするので子どもの骨や歯の発育を助けます。
- きのこ類・・・低カロリーでビタミンや植物繊維が豊富です。
- 大豆・・・たんぱく質・糖質・ビタミンB群が多くオリゴ糖による整腸作用があります。
- 芋類・・・カリウム・食物繊維豊富、ビタミンCが多く含む。

★こぎつねサラダ★(4人分)★

<材料>油揚げ20g 白菜140g 人参20g ほうれん草40g かつおぶし6g
<調味料>白ごま5g 酢5g しょうゆ5g 砂糖10g
<作り方>①油揚げは細切りにし茹で、水気をきる。
②野菜類は食べやすい大きさに切り湯がいて水気をしっかりと絞る。
③調味料と和えたら出来上がり！

※白菜は繊維にそって切るとシャキシャキ感があり美味しく感じますよ！



令和6年 予定 献立

9月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
9	月	ごはん ポークソテーの和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい
10	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 ベーコンチャウダー	牛乳 梨・クラッカー	ヨーグルト
11	水	ごはん 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 きゅうりのおかか和え	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ
12	木	ごはん 白身魚のチーズフライ トマト甘酢漬け えのきスープ	牛乳 リンゴ・せんべい	牛乳 卵ボーロ
13	金	ごはん プルコギ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 パインケーキ	牛乳 ビスケット
14	土	パン スパゲティミートソース たまごスープ	牛乳 みかん・せんべい	牛乳 チーズ
2	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 丸ボーロ
3	火	ごはん チキン南蛮 添え野菜 野菜スープ	牛乳 かりかりいりこ	ヨーグルト
4	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜のサラダ 小松菜のみそ汁	お茶 マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ
5	木	ごはん 三色揚げ 添え野菜 かぼちゃのみそ汁	お茶 バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい
6	金	ごはん 鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 クラッシュゼリー	ヨーグルト
7	土	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 せんべい
18	誕生会	うさぎごはん 唐揚げ ポテトサラダ ナポリタンスパ 添え野菜 かきたま汁 オレンジ	牛乳 いちごスペシャル	牛乳 クッキー