

給食だより

9月

大山グループ
栄養士

暦の上では、秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。
夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

非常時に備えましょう

9/1は防災の日

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

☆ローリングストックのポイント☆

①家庭にある食品をチェックする。

②家族の人数や好みに応じて備蓄食品の内容と量を決める。

③足りないものを買い足す。

今月の給食紹介

9月9日 栗ご飯 茄子 菊 ～重陽の節句～

9月9日は五節句のひとつ『重陽の節句』です。別名『菊の節句』とも言われています。奇数で一番大きい9が重なる9月9日を重陽の節句とし、長生きを願う行事をしてきました。また、この日は、昔から栗やナスなど秋にたくさんできる食材を使った料理を食べていました。

9月17日 お月見あんかけ ～十五夜～

十五夜とは、昔の暦で、8月15日の夜のことで。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。

9月20日 おはぎ（きなこだんご）～秋分の日～

秋のお彼岸には「おはぎ」、春のお彼岸には「ぼたもち」を食べます。「おはぎ」も「ぼたもち」も同じ物ですが、春は牡丹の花にちなんで「ぼたもち」、秋は、萩の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれるようになったといわれています。

今月の旅行給食 ～フランス～

9月4日の献立、ポトフ、キャロットラペ、ラビゴットソースは、フランス料理です。2024年のオリンピックの開催地は、パリですね。パリでの開催は100年ぶり3回目です。フランス料理の特徴はソースにあるといわれます。工夫をこらした繊細な味のソースが料理のおいしさを引き立てています。

2024年 9月					
大山グループ					
月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	備考
夏野菜カレー 特大根が きのこのスープ 果物(巨峰)	ご飯 ささみの蒸揚げ キャベツの卵とし ブロッコリーの味噌マヨ和え みぞれ汁	ご飯 白身魚のラビゴットソース キャロットラペ ポトフ りんごヨーグルト	きのこのペペロンチーノ風 さつまいもとりんごのデリシャ ミネストローネ ショア	ご飯 豆腐ハンバーグ アモンド和え みそ汁(なめこ・油揚げ・葱) 果物(ネーブル)	この週の 予約締切日は 7月19日(金) ※ご注意ください。
1材料 - 819 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 4 g	1材料 - 829 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.2 g	1材料 - 749 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	1材料 - 769 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g	1材料 - 723 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g	
9日	10日	11日	12日	13日	
栗ご飯 花シュウマイ 菊花入り酢の物 なすの香味浸し 芋煮汁	ご飯 鯖の西京焼き 大根のそぼろあん 切干大根の和え物 すまし汁(かぶ・椎茸)	牛丼 和風サラダ みそ汁(ごぼう・玉葱・若布)	ご飯 れんこんつくね なすの肉みそ炒め おかか浸し 野菜汁	ご飯麦入り さばのカレー揚げ さといもの照り煮 即席漬け みそ汁(豆腐・マツタケ)	この週の 予約締切日は 7月19日(金) ※ご注意ください。
1材料 - 701 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	1材料 - 716 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g	1材料 - 820 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.2 g	1材料 - 754 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g	1材料 - 745 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g	
敬老の日	17日	18日	19日	20日	この週の 予約締切日は 9月6日(金)
	振替休日 (文化祭)	振替休日 (文化祭)	ご飯 サバの塩焼き なすとこまつなのお浸し 味噌けんちん汁 果物(梨)	肉うどん なすの味噌炒め 白菜の甘酢和え きな粉と黒ごま団子	
			1材料 - 749 kcal たんぱく質 29 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g	1材料 - 837 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.7 g	
振替休日	24日	25日	26日	27日	この週の 予約締切日は 9月11日(水)
	スパゲッティナポリタン 押麦と野菜スープ はちみつナッツヨーグルト	桜えびの混ぜご飯 揚げだし豆腐 いんげんの黒ごま和え ミニトマト ねぎま汁	ご飯 鶏肉のレモン漬け きのこ入りデリシャポト ブロッコリーのマサド和え 粒コーンのスープ	ご飯 鮭のもみじ焼き カレー豚じゃが ごぼうの甘辛揚げ みそ汁(大根・葱・こら)	
	1材料 - 857 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.7 g	1材料 - 794 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.1 g	1材料 - 814 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.5 g	1材料 - 900 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.1 g	※ご注意ください。
30日					この週の 予約締切日は 9月19日(木)
チキンマカロニグラタン レモンドレッシングサラダ レンズ豆のスープ 豆腐ドーナッツ				＜今月の平均＞ エネルギー : 782Kcal たんぱく質 : 31.6g 脂質 : 25.4g 食塩 : 3.2g	※ご注意ください。
1材料 - 686 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g					

※牛乳は5日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。