

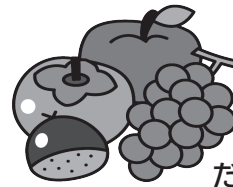
9月の給食目標は  
「防災について考えよう」



9月



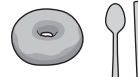
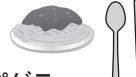
# 学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、  
よく噛んで」食べましょう！

令和7年度 第611号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 金                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                            | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 献立名                                                                                                                                                                                                                       | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                          | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                         | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <div>1</div> <div></div> <div>麦入りごはん</div> <div>さい 災 害 用</div> <div>ヒートレスカレー</div> <div>※当日は温めて提供します！</div>                                                                                   | <div><b>イベント食「防災の日」</b></div> <div>(低)551 (中)591 (高)631 (中学)669</div> <div>低17.1 中17.8 高18.5 中学19.1</div> <div>玉葱、じゃがいも、人参、バーム油、砂糖<br/>デキストリン、カレーパウダー、食塩<br/>トマトペースト、ガーリックペースト<br/>ローストココナッツペースト<br/>酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料</div>                                                                                                                                          | <div>2</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいものみそ汁</div> <div>たらフライ</div> <div>無限!もやし!</div> <div>ステック納豆</div>                                                                                                                                                                                               | <div>(低)625 (中)667 (高)709 (中学)779</div> <div>低21.7 中22.5 高23.3 中学24.3</div> <div>じゃがいも、人参、玉ねぎ、長ねぎ<br/>みそ、かつおだし</div> <div>すけとうだら、パン粉、並塩、こしょう<br/>バターミックス【小麦、大豆】</div> <div>もやし、白ごま、ラー油【ごま】<br/>にんにくパウダー、ごま油<br/>鶏ガラスープ、しょうゆ</div> <div>納豆、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醤油<br/>かつおエキス、発酵調味料、醸造酢<br/>こんぶエキス、砂糖、調味料<br/>粉末醤油【小麦、大豆】</div> | <div>3</div> <div></div> <div>茹でうどん</div> <div>ごもくしろ</div> <div>五目白だしうどん</div> <div>だい 学 い も</div> <div>大 学 い も</div>                  | <div>(低)655 (中)695 (高)708 (中学)772</div> <div>低24.7 中26.5 高27.7 中学31.2</div> <div>豚肉、刻み揚げ、カットわかめ<br/>玉葱、人参、長ねぎ、みりん<br/>清酒、関西うどんだし</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>さつまいも、大学いも用たれ</div> <div>【小麦、大豆】<br/>白ごま</div>                                                                                                                    | <div>4</div> <div></div> <div>スライパン</div> <div>パン プ キン</div> <div>グラタン風煮</div> <div>チキンロイヤルカツ</div> <div>ミニトマト<br/>2コ</div>                                               | <div>(低)614 (中)637 (高)658 (中学)748</div> <div>低24.8 中25.5 高26.5 中学29.7</div> <div>マカロニエルポ【小麦】、南瓜、鶏肉、玉葱<br/>コーン、生クリーム、牛乳、こしょう、チーズ<br/>食塩、ホワイトルウ、ベシメルソース<br/>【乳、小麦、大豆、豚肉】</div> <div>鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン<br/>りんご、食塩、たん白加水分解物、にんにく<br/>豆板糖、酵母エキス、オニオンパウダー、でん粉<br/>粒状植物性たん白、ナツメグパウダー<br/>小麦粉、デキストリン、パン粉、しょうゆ<br/>ぶどう糖、大豆粉、植物油、揚げ油<br/>【鶏肉、りんご、大豆、小麦】</div> <div>ミニトマト</div>          | <div>5</div> <div></div> <div>麦入りごはん</div> <div>すまし汁</div> <div>かい 拓 どん 井</div> <div>開 拓 井</div>                                                                                         | <div>(低)596 (中)641 (高)688 (中学)737</div> <div>低24.7 中25.7 高26.9 中学28.0</div> <div>豆腐、刻み揚げ、長ねぎ<br/>かつおだし、鯛だし</div> <div>【小麦、さば、大豆】<br/>食塩、清酒</div> <div>豚ひき肉、人参、玉葱<br/>ひきわり大豆、コーン<br/>ほうれん草、ひじき、生姜<br/>にんにく、みそ、しょうゆ<br/>みりん、清酒、三温糖</div>                                                   |
| <div>8</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>どさんこ汁</div> <div>あじフライ</div> <div>こ 小 袋 ソース</div> <div>はく さい 菜 の</div> <div>キムチ和え</div>                                                          | <div>(低)603 (中)651 (高)698 (中学)757</div> <div>低25.7 中27.2 高28.8 中学31.4</div> <div>豚肉、玉葱、じゃがいも、コーン<br/>バター、かつおだし、みそ</div> <div>あじ、パン粉、小麦粉、食塩<br/>【小麦】</div> <div>【大豆、りんご】</div> <div>白菜、人参<br/>キムチ味【大豆、りんご】<br/>三温糖、しょうゆ、ごま油</div>                                                                                                                                       | <div>9</div> <div></div> <div>麦入りごはん</div> <div>わかめスープ</div> <div>ビビンバ</div>                                                                                                                                                                                                                                     | <div>(低)584 (中)626 (高)669 (中学)712</div> <div>低24.9 中25.7 高26.6 中学27.4</div> <div>カットわかめ、豆腐、長ねぎ<br/>白ごま、しょうゆ、こしょう<br/>食塩、鶏ガラスープ<br/>チキンコンソメ</div> <div>豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし<br/>生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ<br/>鶏ガラスープ、豆板糖、清酒<br/>三温糖、食塩、こしょう<br/>焼肉のたれ</div> <div>【小麦、大豆、もも、りんご、ごま】</div>                                           | <div>10</div> <div></div> <div>茹でラーメン</div> <div>しお 塩 ラーメン</div> <div>ショーロンポー<br/>2コ</div>                                             | <div>(低)591 (中)627 (高)634 (中学)695</div> <div>低29.4 中31.5 高32.5 中学36.0</div> <div>豚肉、水煮メンマ、もやし、長ねぎ<br/>カットわかめ、こしょう、<br/>チンタンスープ、塩ラーメンのたれ</div> <div>【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン】</div> <div>豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜<br/>豚脂、たけのこ水煮、春雨、しょうゆ<br/>難消化性デキストリン、でん粉、砂糖<br/>植物油、かきエキス調味料、食塩<br/>発酵調味料、香辛料、小麦粉、小麦グルテン</div> <div>【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】</div> | <div>11</div> <div></div> <div>スライスベークル</div> <div>コンソメスープ</div> <div>ポークハムカツ</div> <div>手作りソース</div> <div>千切りキャベツ</div> <div>※スライスベークルに、ハムカツとキャベツをサントして食べよう！</div>       | <div>(低)546 (中)553 (高)561 (中学)661</div> <div>低19.5 中19.8 高20.1 中学23.6</div> <div>小麦粉、砂糖、小麦グルテン、ショートニング<br/>食塩、モルト、イースト【小麦】</div> <div>じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、ウインナー<br/>【鶏肉、豚肉、大豆】、食塩、こしょう、バジル<br/>チキンコンソメ、ブイヨン、グラニューール</div> <div>豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料、砂糖<br/>パン粉、植物油、粉末状混合調味料、大豆粉<br/>水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】</div> <div>トマトケチャップ、ウスターソース<br/>中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖</div> <div>キャベツ</div>         | <div>12</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>いも団子汁</div> <div>さけ 鮭 チーズ 衣 焼き</div> <div>きんぴらごぼう</div>                                                                                    | <div>(低)626 (中)676 (高)724 (中学)781</div> <div>低24.9 中25.9 高27.0 中学28.5</div> <div>プチイモもち、大根、刻み揚げ<br/>長ねぎ、みりん、しょうゆ<br/>食塩、かつおだし</div> <div>鮭、植物油、でん粉、チーズ<br/>パン粉【乳、さけ、小麦、大豆】</div> <div>ごぼう、つきこんにゃく、人参<br/>しょうゆ、かつおだし、ごま油<br/>みりん、三温糖</div>                                                |
| <div></div> <div>敬老の日</div>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>16</div> <div></div> <div>麦入りごはん</div> <div>まー ぼー 豆腐 丼</div> <div>えびシュウマイ<br/>2コ</div>                                                                                                                                                                                                                    | <div>(低)664 (中)726 (高)789 (中学)871</div> <div>低27.3 中29.4 高31.7 中学35.2</div> <div>豚ひき肉、豆腐、でん粉、三温糖<br/>長ねぎ、生姜、清酒、鶏ガラスープ<br/>みそ、しょうゆ、麻婆豆腐ソース<br/>【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】</div> <div>えび、いとよりだいすり身、玉葱<br/>豚脂、パン粉、砂糖、食塩<br/>しょうゆ、粉末状植物性たん白<br/>魚介エキス、チキンスープ<br/>発酵調味料、小麦粉</div> <div>【えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉】</div>                        | <div>17</div> <div></div> <div>茹でスパゲティー</div> <div>カレーソース<br/>スパゲティー</div> <div>ハッシュポテト</div>                                        | <div>(低)734 (中)793 (高)820 (中学)920</div> <div>低31.0 中33.7 高35.5 中学40.4</div> <div>豚ひき肉、ひきわり大豆、玉葱<br/>人参、青ピーマン、チーズ、三温糖<br/>トマトケチャップ、ウスターソース<br/>にんにく、カレー粉、カレールウ</div> <div>【小麦、大豆、鶏肉】</div> <div>馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩<br/>植物油【大豆】</div>                                                                                                   | <div>18</div> <div></div> <div>プレーンパン</div> <div>エービーシー</div> <div>A B C スー プ</div> <div>ぶたにく</div> <div>豚肉のコロッケ</div> <div>イタリアンサラダ</div>                              | <div>(低)567 (中)572 (高)578 (中学)653</div> <div>低21.2 中21.8 高22.1 中学24.6</div> <div>アルファベットマカロニ【小麦】、玉葱<br/>人参、ショルダーベーコン【豚肉】<br/>パセリ、食塩、こしょう、にんにく<br/>ブイヨン、グラニューール、チキンコンソメ</div> <div>ばいれいしよ、玉葱、豚肉、砂糖、豚脂<br/>乾燥マッシュポテト、植物油、食塩<br/>粉末しょうゆ、酵母エキス、香辛料、パン粉<br/>小麦粉、コーンフラワー、デキストリン<br/>還元水あめ、でん粉【豚肉、小麦、大豆】</div> <div>キャベツ、まぐろ水煮<br/>イタリアンドレッシング</div>                                      | <div>19</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>けんちん汁</div> <div>いわしゆずみそ煮</div> <div>えったまの彩り和え</div>                                                                                     | <div>(低)609 (中)659 (高)710 (中学)772</div> <div>低27.3 中29.0 高30.4 中学32.8</div> <div>里芋、鶏肉、豆腐、刻み揚げ<br/>つきこんにゃく、長ねぎ、<br/>人参、みりん、しょうゆ<br/>かつおだし</div> <div>いわし、みそ、みりん、砂糖<br/>ゆず、米でん粉【大豆】</div> <div>玉葱、ほうれん草、人参<br/>玉ねぎドレッシング<br/>【小麦、大豆】</div>                                                |
| <div>22</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>はる さめ</div> <div>春雨スー プ</div> <div>あ 揚げ ぎ ょ う ざ</div> <div>①2コ ②3コ</div> <div>チンジャオロースー</div>                                                 | <div>(低)617 (中)661 (高)704 (中学)805</div> <div>低26.5 中27.2 高28.0 中学30.1</div> <div>緑豆春雨、豆腐、人参、長ねぎ<br/>食塩、こしょう、鶏ガラスープ、ごま油<br/>塩ラーメンたれ</div> <div>【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】</div> <div>キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき<br/>でん粉、しょうゆ、植物油、魚介エキス<br/>粒状植物性たん白、砂糖、食塩、香辛料<br/>酵母エキス、小麦粉、還元でん粉糖化物<br/>大豆粉【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】</div> <div>豚肉、青ピーマン、たけのこ水煮、玉葱<br/>でん粉、しょうゆ、清酒<br/>青椒肉絲ソース【小麦、大豆、鶏肉】</div> | <div>●牛乳は毎日つきます。<br/>●都合により献立の一部を変更する場合があります。<br/>●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。<br/>●お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除く<br/>など注意して食べましょう。<br/>●お玉、トング、ごはんへらスプーン(大)は食具専用かごの中に入れてください。<br/>※食物アレルギーの表記について<br/>●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。<br/>●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載<br/>しています。<br/>●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を<br/>製造しています。<br/>●スライパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造して<br/>います。</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>24</div> <div></div> <div>茹でうどん</div> <div>おき なわ</div> <div>沖 縄 そ ば 風</div> <div>マーミナチャンプルー<br/>(もやし炒め)</div> <div>ベビーパイン</div> | <div><b>イベント食「沖縄県 ぎ当地メニュー」</b></div> <div>(低)551 (中)587 (高)596 (中学)655</div> <div>低28.8 中30.6 高31.6 中学35.1</div> <div>豚肉、かまぼこ【卵、小麦、大豆】<br/>人参、長ねぎ、生姜、しょうゆ<br/>ガラスープポークS【豚肉】、三温糖<br/>かつおだし、食塩、みりん、清酒</div> <div>もやし、厚揚げ、ほうれん草<br/>ショルダーベーコン【豚肉】<br/>食塩、こしょう、しょうゆ<br/>みりん、サラダ油</div> <div>パインアップル、砂糖</div>                         | <div>25</div> <div></div> <div>スライパン</div> <div>ミネストローネ</div> <div>にく だん ころ 子</div> <div>肉 団 子<br/>2コ</div> <div>じゃがいもの</div> <div>ハニーマスタード炒め</div>                     | <div>(低)633 (中)640 (高)648 (中学)710</div> <div>低24.4 中24.9 高25.4 中学27.7</div> <div>ショルダーベーコン【豚肉】、食塩、玉葱<br/>セルマカロニ【小麦】、キャベツ、人参<br/>ダイストマト、にんにく、こしょう<br/>チキンコンソメ、ブイヨン、グラニューール</div> <div>鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱<br/>豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、食塩<br/>砂糖、しょうゆ、チキンブイヨン、大豆油<br/>醸造酢、植物油、オイスターエキス<br/>ポークエキス【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】</div> <div>じゃがいも、サラダ油、三温糖、食塩<br/>ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】<br/>ハニーマスタードソース【りんご】</div> | <div>26</div> <div></div> <div>さけ 鮭 わかめ ごはん</div> <div>だいこん あぶらあ</div> <div>大根と油揚げのみそ汁</div> <div>あつ や たま こ</div> <div>厚 焼 き 玉 子</div> <div>ぶたにく</div> <div>豚肉とこんにゃく<br/>の 炒 め 煮</div> | <div>(低)560 (中)603 (高)647 (中学)694</div> <div>低26.2 中27.2 高28.3 中学29.7</div> <div>わかめ、鮭、食塩、砂糖、還元水あめ<br/>昆布エキス、酵母エキスパウダー【さけ】</div> <div>大根、刻み揚げ、長ねぎ、みそ、かつおだし</div> <div>鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ<br/>食用植物油、かつおだし、こんぶだし<br/>食塩【卵、小麦、大豆】</div> <div>豚肉、つきこんにゃく、さやいんげん<br/>人参、生姜、しょうゆ、みりん、三温糖</div> |
| <div>29</div> <div></div> <div>麦入りごはん</div> <div>こがねとん</div> <div>黄金豚とえったまの<br/>ハヤシライス</div> <div>アロニア入 り</div> <div>ヨーグルト和え</div> <div>伊達産のお米、牛乳、豚肉、たまねぎ(えったま 333)<br/>アロニアを使用しています！</div> | <div><b>イベント食「地産地消の日メニュー」</b></div> <div>(低)704 (中)767 (高)827 (中学)912</div> <div>低23.9 中25.6 高27.5 中学30.5</div> <div>豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、枝豆<br/>生クリーム、チーズ、バター、赤ワイン<br/>ウスターソース、トマトピューレ、食塩<br/>こしょう、エスバニョールソース、ハヤシルウ<br/>【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】</div> <div>みかん缶、洋梨缶、ナタデココ<br/>ヨーグルト、上白糖<br/>アロニアパウダー</div>                                                                  | <div>30</div> <div></div> <div>ごはん</div> <div>わかめと豆腐の<br/>みそ汁</div> <div>とり から あ</div> <div>鶏 もも 唐 揚げ<br/>2コ</div> <div>わふう</div> <div>和風のりポテサラダ</div>                                                                                                                                                         | <div>(低)652 (中)691 (高)731 (中学)771</div> <div>低18.8 中19.6 高20.4 中学21.3</div> <div>カットわかめ、豆腐、長ねぎ<br/>みそ、かつおだし</div> <div>鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖<br/>大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー<br/>バーム油、加工でん粉<br/>調味料(アミノ酸等)【鶏肉、小麦、大豆】</div> <div>じゃがいも、きざみり、食塩、こしょう<br/>上白糖、エッグケア、香味そばつゆ甘口<br/>【小麦、大豆】</div>                                    | <div><b>塩分・脂質平均栄養価は</b></div> <div>エネルギーKcal 塩分g 脂質 g</div> <div>低学年 614 2.3 20.5</div> <div>中学年 653 2.4 21.0</div> <div>高学年 687 2.5 21.5</div> <div>中学生 754 2.9 22.9</div>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div><b>9月分の給食費の<br/>口座振替日は<br/>9月30日(火)です。<br/>※残高不足にご注意下さい</b></div>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div></div> <div><b>9月1日は<br/>「防災の日」</b><br/>～防災給食を体験しよう！～</div> <div>※防災の日に関しては、裏面のお便りと食育センターからの<br/>お知らせを見てください。<br/>※当日の片付け方については、食育センターからのお知らせを<br/>確認してください。</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



# 防災について知ろう！



## 食の備えを見直しましょう

9月1日の「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大災を教訓として制定されました。秋は台風シーズンということに加え、近年は気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



### 水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



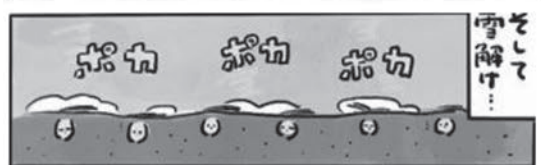
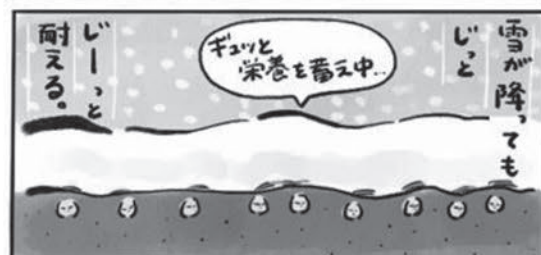
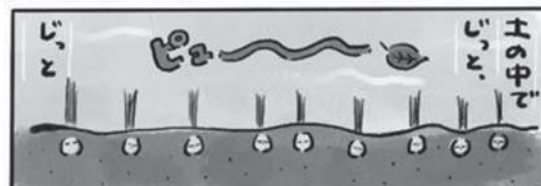
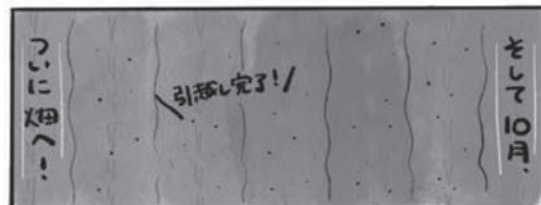
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

9月1日の「防災の日」にちなんで、『防災給食』を食べましょう。防災給食とは、災害時に備え備蓄している防災食品を実際に食べることによって、防災に関する関心・理解を深めようとする取り組みです。1日（月）は、食育センターで備蓄している「災害用ヒートレスカレー」を提供します！災害時に温めずに食べることができるものですので、普段食べているカレーとの違いを体感しましょう。



9月1日の給食では「ヒートレスカレー」を提供します！



# えったま333



感謝の気持ちを持って食べましょう

19日（金）えったまの彩り和えと

29日（月）黄金豚とえったまのハヤシライス

今年も伊達の農家の上野さんから「えったま333」を無償提供していただくことになりました。

えったまは、一般的な玉ねぎに比べて糖度、ビタミンC、抗酸化力が高いことが特徴です！

伊達の恵みをたくさん味わってください！

24日 沖縄県 ご当地メニュー

沖縄の郷土料理「沖縄そば風」が登場します。1日に約20万食も食べられているそうです。

豚骨とかつおだしを合わせ、豚肉、かまぼこ、生姜、ネギが入っています。お楽しみに！

29日 地産地消メニュー

今月は、「黄金豚とえったまのハヤシライス」「アロニア入りヨーグルト和え」です。大滝産のアロニアには、目の疲労回復や生活習慣病の予防に効果的といわれています。残さず食べましょう！

～お月見を楽しみましょう～

9月8日は、満月です。収穫の時期ということから、「コーンムーン」、「ハーベストムーン」とよばれています。給食にも秋の味覚が盛りだくさんですから探してみてくださいね。

また、皆既月食と重なるため、月が美しいオレンジ色に輝くそうです。

皆さんの寝ている真夜中のショーとなるようですが...

