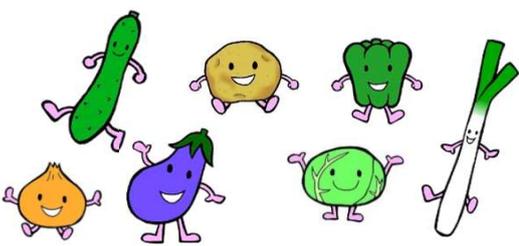


令和5年度

# 9月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>こんげつ はちろうとうた さんしよくざい よてい 今月の八郎湯産食材（予定）</p> 		<p>🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.0 g 🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰</p>	<p>🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 810 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.3 g 🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰</p>	<p>1日 小2なし ターメリックライス チリコンカン  モロヘイヤと卵のスープ ヨーグルト（ソファール） </p>
4日 中学校なし	5日	6日 	7日小6なし（～8日）	8日 給食試食会
<p>ごはん  のり入り厚焼き玉子  マーボーなす 海の野菜スープ くだもの果物（なし）</p>	<p>わかめごはん  かつおカツ きゅうりのピリ辛和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 レモンソーダゼリー 🗨️ 中リクエスト</p>	<p>ポークハヤシライス (麦ごはん)  ビーンズサラダ</p>	<p>ごはん  鶏の利休焼き 野菜炒め かきたまみそ汁 (チンゲンサイ)</p>	<p>ごはん  さばのカレー焼き かみかみ和え じゃがいもと青菜のみそ汁</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん  いわしの紀州煮 蒸し鶏とひじきのサラダ 豚汁</p>	<p>豚ごぼう丼  (麦ごはん) 高野豆腐のみそ汁 くだもの果物（なし）</p>	<p>ごはん  マスのみりん醤油焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 米粉麺入りすまし汁</p>	<p>ごはん  キャベツメンチカツ 小松菜とツナのとえもの なすとじゃがいものみそ汁</p>	<p>青菜ごはん  ささみのレモン揚げ フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ</p>
18日	19日 中学校なし	20日  🗨️ 中リクエスト	21日 	22日
<p>敬老の日 </p>	<p>さつまいもご飯  鱈のみそマヨ焼き しょっつるサラダ なめこのみそ汁 食育の日メニュー</p>	<p>ごはん  米粉唐揚げ（2個） 切り干し大根のハリハリあえ みそワントンスープ</p>	<p>ポークカレー  (麦ごはん) フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん  三色厚焼き玉子 鶏肉と大根の煮物 白菜と厚揚げのみそ汁</p>
25日 	26日	27日	28日	29日 
<p>セルフハンバーガー ・丸パン  ・ハンバーグBBQソース ・スライスチーズ カリカリベーコンとほうれん草のサラダ コーンポタージュ</p>	<p>ごはん  鶏肉の香味焼き ひじきの中華炒め 貝だくさんごまみそ汁</p>	<p>わかめうどん  米粉餃子（小2個中3個） バラバラかき揚げ 🗨️ 中リクエスト</p>	<p>ごはん  ほっけピリ辛焼き じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎと青菜のみそ汁</p>	<p>粟とひじきの混ぜごはん かぼちゃひき肉フライ 大根のおかかサラダ いろど彩りつみれのお月見汁 十五夜デザート </p>

# 食育だより



令和5年度  
9月号

八郎湯町学校給食調理場

## 食品ロスについて考えよう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てると、食品そのものだけではなく、作ったり運んだりするのに使ったエネルギーも無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。



## 旬の地場産物を食べて「地産地消」

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので、安心して買うことができます。また遠くから輸送しないため、新鮮な状態で手に入り、ガソリンも少なく済むので、環境への負担を減らすことができます。



## 食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



## 実りの秋に感謝をしよう



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。



地域によって違う  
月見だんごいろいろ

関東風

関西風

へそもち



今年は9/29



作ってみよう!

なすピーマンなども◎

おうちにある野菜で「みそ炒め」



材料 (4人分)

- 豚もも肉スライス…40g
- 料理酒…小さじ1
- 厚揚げ…80g
- キャベツ…150g
- にんじん…40g
- ごま油…小さじ2
- 合わせ調味料
- みそ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- おろししょうが…少々

作り方

- キャベツはざく切り、人参は短冊切りにする。
- 豚肉を食べやすい大きさに切り、料理酒をふる。
- 厚揚げを1cmの厚さの短冊切りにし、下茹でする。
- フライパンを火にかけ、油、肉、人参、キャベツの順に炒める。固めに火が通ったら厚揚げを加える。
- 合わせ調味料を入れて絡めたら完成。