

Main table containing the menu schedule for September, including columns for Date, Main Dish, Side/Dessert, Main Ingredients, and Nutritional Information.



食品ロス
食べられるのに捨てられる
食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために一人ひとりができることをしましょう。

おはぎ・ぼたもちについて
お彼岸には小豆を使った餅菓子をお供える習慣があります。春は「おはぎ」、秋は「おはぎ」と呼ばれ、それぞれの季節の花である「牡丹(ぼたん)」と「萩(はぎ)」に由来していると言われています。

おはぎとぼたもちは使うあんこの種類によって呼び方が異なります。これは小豆の収穫時期に由来していると言われています。春は小豆の皮が固くなるため、皮を取り除いた「しあん」を使用することが一般的でした。一方、秋は新小豆が収穫される時季で皮が柔らかくなるため、粒あんがよく使われます。

ただし、家庭や地域によって違い、近年では通年で同じ呼び名で呼ばれることもあります。関東では「おはぎ」、関西では「ぼたもち」と呼ばれることが多いです。

今月のリクエスト献立

季節の野菜について

9月頃を初秋と呼びます。この時季に旬を迎える食材は根菜、きのこ、葉物など様々です。中でもきのこ類には食物繊維やビタミンB群が多く含まれ、またカルシウムの吸収・骨への吸着を助ける働きのあるビタミンDが豊富なため、成長期に積極的に食べてもらいたい食材のひとつです。ビタミンDは日光に当たることで増加します。そのため、生のしいたけよりも干しいたけの方がより多くのビタミンDを含んでいます。生のきのこ類の場合、調理前に30分程天日干しをしてから使用するのも良いでしょう。

Summary table of nutritional values: 中学校生徒の基準値, 今月の平均, 熱量, 蛋白質, 脂質, 食塩相当量.

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
★ミルクマークはコーヒー味です。(ミルクマークに乳・卵は含まれません。)

右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。



毎日の給食の写真はこちらから



給食の食材について
◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。◇
米・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・宮城県・鹿児島県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・北海道 じゃが芋・・・北海道 じゃが芋・・・長野県・岩手県 長葱・・・秋田県・青森県 大根・・・北海道 きゅうり・・・福島県
玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・茨城県 ほうれん草・・・栃木県 もやし・・・群馬県 さつまいも・・・静岡県

焼き魚の食べ方

4-step diagram showing how to eat grilled fish: 1. Remove head and tail, place on plate. 2. Eat top part, then bottom part. 3. Place head and tail on plate, eat from top. 4. After eating, eat bones and skin.

非常食を備蓄していますか?
9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。