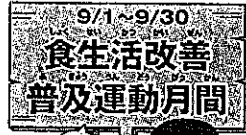


# 8月・9月 給食たより

令和4年度 9月  
岩出市学校給食共同調理

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい白が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事で睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

## 生活習慣を見直してみませんか?



毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてください。



## 家族みんなで! できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お薬や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>

# 8月・9月の献立より

## 「とり天」

・・・とり天は、とり肉の天ぷらのことで、大分県の郷土料理です。大分県では、様々なとり肉料理が食べられていて、とり肉の消費量がとても多い地域です。最近では、うどん屋さんでとり天を置いていますので、食べたことがある人も多いかもかもしれません。

## 「ぶどう」

・・・紀の川市、かつらぎ町産のぶどうを提供したいと思っています。巨峰、ピオーネ、藤稔、ブラックピートの4種類の混合になる予定です。



## 「白身魚のいちじくソース」

・・・紀の川市産のいちじくを使ったソースを揚げた白身魚にかけます。一旦、いちじくをジャム状にし、そこに赤ワインとしょうゆを加えソースに仕上げます。

## 「チャプチェ丼」

・・・チャプチェは、韓国料理の一つで、お肉と春雨、野菜と一緒に炒めて作ります。人が集まるときやお祝いするときなどに作られる伝統的な料理です。韓国の春雨は、さつまいものデンプンから作られていて、日本で一般的に市販されている春雨に比べるとかなり太いのが特徴です。給食では、いつもの春雨を使います。豚肉、春雨、人参、ねぎ、玉ねぎ、椎茸を使って彩り良く仕上げます。

## 十五夜と行事食

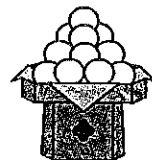
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。



## 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



## 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

9月分予定献立表



生活のリズムを取り戻そう！
2学期が始まって1週間がたちました。まだまだ夏休みの気分が抜け出せない方もたくさんいますね。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、ぜひ早めに健康的な生活リズムを取り戻しましょう。



9月使用予定の市内産・県内産野菜と果物
じゃがいも、なす、きゅうり、トマト、冬瓜、ねぎ、大葱、クレソン、糸こんにゃく、ぶどう

木

金

Table for Monday (木) and Tuesday (金) with columns for 1 and 2, listing menu items like 〇 ※ ※ ジョア and 〇 牛乳.

Table for Wednesday (水) with column 7, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

目

Table for Thursday (木) and Friday (金) with columns 5, 6, 7, 8, 9, listing menu items like 〇 ※ ※ ハムカツ and 〇 牛乳.

Table for Saturday (土) with column 16, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Sunday (日) with column 15, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Monday (月) with columns 12, 13, 14, listing menu items like 〇 ※ ※ ハムカツ and 〇 牛乳.

Table for Tuesday (火) with columns 15, 16, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Wednesday (水) with column 21, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Thursday (木) with columns 19, 20, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Friday (金) with columns 22, 23, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

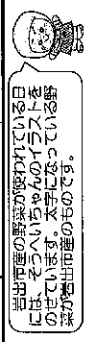
Table for Saturday (土) with column 28, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Sunday (日) with columns 26, 27, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Monday (月) with columns 29, 30, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Tuesday (火) with column 28, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.

Table for Wednesday (水) with column 27, listing menu items like 〇 ※ ※ のりづくほし and 〇 牛乳.



当市西暦の数字が付けられている日には、そのへんじやんのイラストがのせています。数字になっっている数字が当市産のものです。

〇・・・昔(なつやちからのち)になる 〇・・・あか(ち、に、く、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)
\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
\* 9月分の給食別添とは、10月1日(日)に切り替わりますので、よろしくお願ひします。
\* 未納の月については、和歌山県尋常裁判所に支払督促申立を行っておりますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
1 木	ごはん のりの佃煮 なすと厚揚げのみそ汁 とり天(2個)	のりの佃煮(小麦 大豆) ジョア(乳) なすと厚揚げのみそ汁(厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)) とり天(鶏 小麦 調味料(小麦 大豆)) パン(小麦)
2 金	減量パン 焼きそば 梅酢サラダ	焼きそば(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] 梅酢サラダ(調味料(小麦 大豆))]
5 月	ごはん さげふりかけ いそ煮 しゅうまい(2個)	さげふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 さげ) いそ煮(豚 厚揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆))] しゅうまい(小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏 豚)
6 火	パン チルド子ヨコ カラフルスープ ハムカツ	パン(小麦) チルド子ヨコ(大豆 乳) カラフルスープ(ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚))] ハムカツ(小麦 大豆 鶏 豚)
7 水	ゆかりごはん 冷やしうどん(めんつゆクラス1~2本) キャベツとさきみのサラダ	ゆかりごはん(無) 冷やしうどん(めんつゆ(小麦 大豆) キャベツとさきみのサラダ(鶏 調味料(小麦 大豆))]
8 木	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 さんまの蒲焼き お月見ゼリー	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮(鶏 豚 調味料(小麦 大豆))] さんまの蒲焼き(調味料(小麦 大豆))]
9 金	パン ポーケンチチュー フロコリーのサラダ(ドレッシングクラス1本)	パン(小麦) ポーケンチチュー(豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚))] フロコリーのサラダ(無) ドレッシング(ごま 大豆)
12 月	ごはん 筑前煮	ごはん 筑前煮(鶏 調味料(小麦 大豆 ごま))]
13 火	肉団子(2個) コッパン ミルメークココア じゃがもちのスープ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	肉団子(大豆 鶏 豚) コッパン(小麦) ミルメークココア(大豆) じゃがもちのスープ(ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚))] 焼きウインナー(ウインナー(鶏) 大豆)
14 水	カレーライス フルーツ杏仁	カレーライス(鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚))] フルーツ杏仁(ゼリー(乳) もも)
15 木	ごはん 豆腐のチゲ風 きゅうりとじゃこの酢の物	ごはん 豆腐のチゲ風(豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま))] きゅうりとじゃこの酢の物(ごま 調味料(小麦 大豆))]
16 金	黒糖パン ポーケビーンズ 白身魚のいちじくソース	黒糖パン(小麦) ポーケビーンズ(豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚))] 白身魚のいちじくソース(調味料(小麦 大豆))]
20 火	パン コーンポタージュ キャロットラペ	パン(小麦) コーンポタージュ(ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚))] キャロットラペ(調味料(小麦 大豆))]
21 水	わかめごはん ユイミータン ヤンニョムチキン(2個)	わかめごはん(無) ユイミータン(鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま))] ヤンニョムチキン(鶏 調味料(小麦 大豆))]
22 木	ごはん 八宝菜 春巻	ごはん 八宝菜 春巻(えび 小麦 乳 ごま 大豆 豚)
26 月	ごはん たまごふりかけ 冬瓜のみそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ	ごはん たまごふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 卵) ジョア(乳) 冬瓜のみそ汁(豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば))] さば竜田の甘酢あんかけ(さば 調味料(小麦 大豆))]
27 火	減量パン なすのミートソースペンネ かぼちゃのサラダ(マヨネーズクラス1本)	減量パン(小麦) なすのミートソースペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏))] かぼちゃのサラダ(ハム(卵 乳 豚 大豆))]
28 水	ごはん キャベツの中華煮 えびミックスフライ	ごはん キャベツの中華煮(豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま))] えびミックスフライ(大豆 卵 小麦 豚 豚 乳)
29 木	チャプチェ丼 ピリ辛もやし	チャプチェ丼(豚 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま))] ピリ辛もやし(ハム(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま))]
30 金	パン いちごミックスジャム 切干し大根のスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 切干し大根のスープ(ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚))] ハンバーグ(ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 牛 豚))]

アレルギ一物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご オレンジ バナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギ一物質ですが常時使用していますので、表示をさせていただきます。

\* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていない)でも、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。