



8・9月の献立



8月26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
親子どんぶり 牛乳 きゅうりの酢のもの	ごはん 牛乳 味付けハンバーグ いかとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 小いわしフライ 切り干し大根の煮物 麩としめじのみそ汁	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜とちくわの和え物	なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍パン
9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風煮 はりはり漬け	ごはん 牛乳 (小)味付けハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き 大根の和風サラダ なすのみそ汁	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め 辛子和えビーフン (中)すりりんごゼリー	ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜のごま和え	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 茎わかめのきんぴら 豆腐汁
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
菜めし 牛乳 お好み焼き 赤じそ和え 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごま酢和え (小)すりりんごゼリー	ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽん麺 チンゲン菜の中華和え (小中)煮卵	ごはん 牛乳 鯛のかば焼き風 アーモンド和え つきみじる つきみこんだて 月見汁【月見献立】
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
【敬老の日】 23日(月) 【振替休日】	ごはん 牛乳 クリームシチュー みかんサラダ ※13日が月見献立でしたが、十五夜のお月見は今日です。	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 豆と海藻のサラダ 梨	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 広島菜とじゃこの炒め物 麩とえのきのみそ汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ
24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 五色和え 小魚佃煮	ごはん 牛乳 ホキのフライ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	牛丼 牛乳 かにかまの酢のもの 紫いもチップス	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 青のりポテト 大根のコンソメスープ	わかめごはん 牛乳 (小)なすのミートグラタン (保幼中)ポロニアソーセージ ツナサラダ かきたまスープ



※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

8・9月 給食だより

安芸高田市給食センター
2024年 8・9月

いざという時のために… (9月1日は防災の日)

9月1日は防災の日。台風や地震などの自然災害が起こった時に、どのように行動すればいいかを確認し備える日として、今から64年前に制定されました。(9月1日という日付は、約100年前のこの日に発生した関東大震災にちなんだものです。)

災害時に食べ物や水をどのように確保するかを考え、日頃から準備しておくことはとても大切です。災害時に食べることを想定して作られた食品を防災食・非常食といい、保存がきいて栄養価が高く、調理が簡単であることがポイントです。7月には、給食で備えていた非常食「救給カレー」を食べる機会もありましたね。食べてみてどうでしたか。



防災の日に合わせて、「いざという時のこと」についてみんなで考えてみましょう。

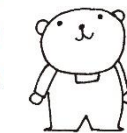
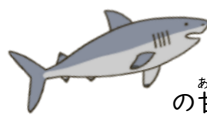
【9月の郷土料理】

わに料理

【旬の食材】

梨

わにというのはさめのことです。広島県の備北地方(三次市・庄原市)や、安芸高田市の一部では、さめを食べる習慣があります。昔、海から遠い地域では、新鮮な魚を食べることが難しく、刺身などめったに食べることができませんでした。しかし、保存性の高いさめだけは、生で食べられる貴重な魚として親しまれてきたのです。今では、刺身だけでなく、「わにバーガー」など新しい料理もうまれているようです。給食では「わにの甘酢漬け」を味わいます。



梨のシーズンがやってきました。安芸高田市の梨は、「高田梨」として知られています。様々な品種の梨が育てられていますが、給食では「二十世紀」という梨を届けます。吉田町の梨農園で、大切に育てられた梨です。水分たっぷりの、みずみずしいおいしさ味わってみてください。



【8・9月の平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー 611kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 17.8g
カルシウム 351mg	食物繊維 5.0g	食塩相当量 2.1g