



Main table with columns for date, allergen info, menu name, ingredients, and energy values. Includes callouts for 'ごはんにかけてたべましょう' and 'しょうがっこうきゅうしょく'.

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

きょうだいこんだて 小学校と中学校で同じメニューがある日に、左記のマークを付けています。

増産地消とは、地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

学校給食センター (問合せ先) 電話: 072-484-1389



とほ?

【今月の泉南市の食材】米・梅干し・なす・ピーマン・水なす・里芋



Main menu table with columns for date, allergen info, name, ingredients, and energy values.

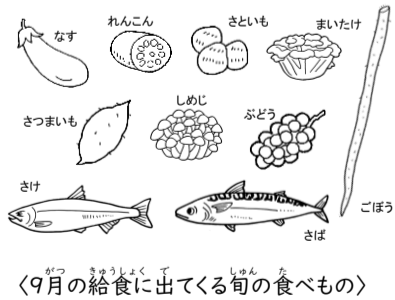
9月 学校給食 栄養摂取量

Nutrition intake table comparing school standards with national averages for energy, protein, fat, etc.

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)

9月の給食目標 「旬の食べものを味わおう」

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれているので、季節を感じながら積極的にとるようにしましょう。



9月の「こんだてについて」

★8日(金)「さつまいもと栗のタルト」

9月9日は重陽の節句です。長寿や健康を願う日で、長寿の象徴とされる花である菊を觀賞したり、菊の花を浮かべたお酒「菊酒」を飲む風習があります。また、栗ご飯などの栗の料理を食べる風習もあります。給食では「さつまいもと栗のタルト」を提供します。

★20日(水)「おはぎ」

20日～26日は、秋のお彼岸です。お彼岸の食べものといえば「ぼたもち」と「おはぎ」の両方がありますが、まったく同じものです。秋のお彼岸には萩の花が咲くので「おはぎ」といいます。春のお彼岸にはぼたんの花が咲くので「ぼたもち」といいます。それぞれの時季に咲く花に由来しています。

★29日(金)「お月見献立」

旧暦の8月15日を十五夜と言って、昔から月を見る風習があります。地域によって違いますが、十五夜には月見団子やすずき、里芋などを供えます。泉州地域では、里芋を供えるのが一般的です。泉州地域でとれる里芋は形が丸いことが特徴で、「月見芋」とも呼ばれています。給食では泉州地域の郷土料理である「里芋と団子の煮物」を提供します。



全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

今月は岩手県の郷土料理です!

9月15日(金)「芋の子汁」



秋に旬を迎えるさといもと、鶏肉、きのこや野菜など秋の味覚をとり合わせて煮込んだ汁物の郷土料理です。人が集まる席やお祭りでよく食べられているそうです。

岩手県

