



お月見をしよう

旧暦八月十五日の夜を十五夜、中秋といい、その夜の月を中秋の名月と呼びます。(今年は9月12日です)

十五夜の月は一年中で一番美しいといわれます。古くから宮中ではこの日に月見の宴が催されました。

お月見には月見飾りをします。全国的にはお団子を備えるところが多いです。お団子は米の粉に水を加えて丸め、蒸す又は茹でて作ります。小さな子供も上手に丸めることができます。家族で一緒に作ってみるのも月見の思い出になるでしょう。

お月見は農耕の収穫儀礼と結びついて、これらの収穫物を供える意味もありました。

お月見をしながら自然に感謝する日本人の心はこうして昔から今に伝わっています。日頃忙しく過ごしていますが、秋の一夜、家族がそろって月をみるのがあってよいと思います。

メニュー紹介①

かぼちゃのサラダ

- ① かぼちゃは角切りにして茹でた後、水を切って水分をとばす。
- ② きゅうりは5mm角に切る。
- ③ ①、②、コーン缶をマヨネーズ、ヨーグルト、塩で和える。

材料(4人分)

かぼちゃ……160g
きゅうり……60g
コーン缶……20g
マヨネーズ……12g
ヨーグルト(無糖)8g
食塩……少々



メニュー紹介②

まめまめケーキ

- ① ホールに溶き卵、三温糖、豆乳、ショートニングを合わせて混ぜる。
- ② ①に振った小麦粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ、甘納豆を加えてざっくり混ぜる。
- ③ カップに一人分ずつ入れて、蒸し器で10分間蒸す。

材料(4人分)

小麦粉……60g
ベーキングパウダー……3g
卵……15g
三温糖……16g
豆乳……40g
ショートニング……6g
甘納豆……30g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	木	ごはん、みそしる、しろみざかなフライ、スティックやさしい、くだもの	キャロットゼリー
2	金	わかめごはん、いなかスープ、とうふバーグ、むしかぼちゃ、くだもの	おこのみやき
3	土		
4	日		
5	月	やさそば、なつやさしいのスープ、わかめのサラダ、トマト、くだもの	こんぶおにぎり
6	火	ごはん、みそしる、うすぎりにくやき、こふいも、にんじんグラッセ、くだもの	とうふだんご
7	水	ごはん、みそしる、あつやきたまご、にくじゃが、くだもの、やさしいスティック	あげパン
8	木	ごはん、みそしる、さかなのいそべあげ、かみかみあえ、くだもの、	さつまいものちやきん
9	金	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどうふ、ごまマヨあえ、マッシュポテト、ミニトマト	かぼちゃプリン
10	土		
11	日		
12	月	あいじょうべんとうのひ	まめまめケーキ
13	火	ごはん、みそしる、とりカツ、かぼちゃのもの、くだもの、ふりかけ	ぎゅうにゅうくずもち
14	水	さんしょくどんぶり、みそしる、はるさめサラダ、くだもの	いももち
15	木	さけ・チーズごはん、みそしる、なまあげのもの、かぼちゃサラダ、くだもの、	ラスク
16	金	せきはん、がんものにももの、こんにやくのもの、むしいも、つけもの	プリン
17	土		
18	日		
19	月	けいろうのひ	
20	火	カレーライス、のむヨーグルト、やさしいあえもの、くだもの、	くろごまかりんとう
21	水	ごはん、みそしる、おやこに、チーズのずもの、ミニトマト	かんてんいりフルーツポンチ
22	木	ごはん、みそしる、なっとう、じゃがいもピザ、くだもの、つけもの	くろごまボール
23	金	しゅうぶんのひ	
24	土		
25	日	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
26	月	ごはん、みそしる、さかなのあんかけ、やさしいのおもみ、くだもの	チーズいりむしぼん
27	火	ごはん、みそしる、タンドリーチキン、スパゲティサラダ、くだもの、	おからドーナツ
28	水	ごはん、けんちんじる、いりたまごのミートソースかけ、やさしいサラダ、くだもの	かぼちゃポーロ
29	木	ごはん、かきたまじる、こうやどうふのからあげ、わふうサラダ、じゃがいもに、ふりかけ	バナナブレッド
30	金	わかめうどん、とうがんのひきにくあんかけ、チーズ、トマト	じゃこおにぎり

9月の栄養平均値

エネルギー384Kcal、タンパク質14.9g、脂質9.8g、食塩2.2g