

9月の予定献立表

月	火	水	木	金
2 チンジャオロースー きゅうりと もずくの酢の物 豆腐のみそ汁	3 牛コロツケ すき昆布煮 かき卵汁	4 鮭の塩焼き ジャガイモのきんぴら オニオンスープ	5 肉団子 ふきの煮物 キャベツの胡麻みそ汁	6 焼き鳥井 冷や奴 -オクラだしかけ- 中華スープ
9 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と もやしの塩和え キノコのみそ汁	10 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 星型ポテト 卵スープ	11 鯖のみそ煮 キャベツと 焼き豚の和え物 里芋のみそ汁	12 ハヤシライス もやしと ハムの和風サラダ フルーチェ (ピーチ)	13 十五夜メニュー ウサギ型ハンバーグ ブロッコリーと ベーコン和え 春雨スープ みたらし団子
16 敬老の日	17 肉じゃが 赤魚の西京漬け焼き 大根のみそ汁	18 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 厚揚げと ゴボウのみそ汁	19 あじフライ カボチャの そぼろあんかけ けんちん汁	20 生揚げと 野菜のみそ炒め エビシュウマイ えのき茸のみそ汁
23 秋分の日	24 サンマの蒲焼き 春雨の五目炒め コーンとシメジの 中華風スープ	25 チキンカレー フレンチサラダ フルーツ 梨	26 肉うどん なめ茸和え ブドウ	27 三色丼 きゅうりの キムチ和え ベーコンと 白菜のスープ

9月30日は秋季休業となります

食欲の秋～おいしい物いっぱい 実りの秋～

「食欲の秋」と呼ばれるワケ

秋は9月から11月の3ヶ月間ととても短いものですが、この短期間に野山は、木の実・山野草の実・きのこなどのさまざまな食材に恵まれます。まさに「実りの季節」「食欲」の季節です。

「食欲の秋が体にもたらす役割」

・夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため秋には食欲が湧いてくるのです。

・でんぶん質や高たんぱく質の食材に恵まれる秋にしっかり食べて、体にエネルギーを貯え、寒い冬に備えなさいと自然の恵みは教えてくれているのです。

こんな秋の味覚があります。

「秋刀魚」「栗」「梨」「柿」「新米」「ブドウ」「松茸」など・・・

中でも、この秋の味覚の中にある「梨」「ぶどう」は地元（大館市）で盛んに作られています！給食では月末のに登場予定です。