



給食だより 9月号

9月の給食目標 ◎ 体の調子を整える食べ物を知ろう



紫波町学校給食センター



令和元年度

日曜	献立名	kcal	主食		汁物		主菜		副菜		デザート他
			小麦	米	汁	物	主	菜	副	菜	
2月	<防災の日給食> 減量ごはん、牛乳、みそ汁、いわしのかんろ煮、切干大根の煮物、梅びしお	622 708 2.8 3.4	こめ	こめ	あがら、こめ、大豆、にんじん、ごぼう、はくさい、 ねぎ 、しいたけ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ、とろろ、酒	いわし、糖類、しょうゆ、米、米こうじ、酒、とうもろこし、しょうが	さつまいも(すけそうだら、いとよりたい、えそ、じゃがいも、糖類、なたね)、ちりめんじゃこ(いわし)、 たまねぎ 、ひめたけ、 切干大根 、ひじき、大豆、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、ごま油、糖類、みりん、酒、しょうゆ、いわし、かつお、酵母、タピオカ	うめ、グレー豆、りんご、糖類、かつお			
3月	ごはん、牛乳、わかめスープ、肉だんご(1人2個)、中華ソテー	584 727 2.3 2.7	こめ	こめ	えび、酒、わかめ、キャベツ、 にんじん 、みずな、えのき、さつまいも、糖類、大豆、ぶた肉、とろろ、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	とろろ、ぶた肉、たまねぎ、小麦、大豆、とうもろこし、じゃがいも、ごま、いわし、糖類、しょうゆ、さつまいも、米、さとうきび、りんご、トマト、しょうが	ぶた肉、もち米、小麦、米、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、たけのこ、大豆もやし、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、チンゲンサイ、ごま、しょうゆ、大豆、糖類、とうもろこし、りんご、みそ、トマト、米こうじ、ぶどう、にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ				
4月	<ホストタウン給食> 減量ごはん、牛乳、サーモンチャウダー、白花豆コロッケ、アスパラガスのサラダ、メープルマフィン	780 948 2.4 2.7	こめ	こめ	さけ、白ワイン、 にんじん 、 たまねぎ 、 じゃがいも 、パセリ、いんげんまめ、白花豆、とろろ、じゃがいも、さつまいも、糖類、とうもろこし、小麦、大豆、しょうゆ、パーム、タピオカ	白花豆、じゃがいも、乳、小麦、とうもろこし、大豆、なたね、米油	アスパラガス、パプリカ赤、 きゅうり 、キャベツ、カリフラワー、なたね、糖類、酢、とうもろこし、たまねぎ、大豆、トマト	大豆、糖類、米、なたね、メープルシロップ、とうもろこし、タピオカ			
5月	ごはん、牛乳、さわにわん、えびフライ、厚揚げのえごまみそいため、オレンジ	772 923 1.8 2.2	こめ	こめ	ごぼう、油あげ、たけのこ、 しいたけ 、 ねぎ 、かまぼこ(すけそうだら、大豆、とうもろこし、タピオカ、小麦)、糖類、こんぶ、酵母、さつまいも、酒、いわし、かつお、タピオカ、酒、みりん、しょうゆ	こめ、小麦、大豆、とうもろこし、えび、タピオカ、米油	きめあつ絹厚揚げ、 にんじん 、 たまねぎ 、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、キャベツ、ごま、しょうが、にんにく、みそ、糖類、大豆、とうもろこし、酒、米、米こうじ、カラメル色素、しょうゆ、えごま、いわし、かつお、酵母、タピオカ	オレンジ			
6月	ごはん、牛乳、あさりのみそ汁、野菜入り焼きつくね、じゃがいものそぼろ煮	623 779 2.3 2.7	こめ	こめ	あさり、とうふ、とうもろこし、ぶなしめじ、 こまつな 、 切干大根 、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	とろろ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、しょうゆ、大豆、小麦、なたね、糖類、とうもろこし	ぶた肉、しょうが、酒、じゃがいも、 たまねぎ 、 にんじん 、こんにゃく、えだまめ、きび、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、酵母、タピオカ				
9月	テーブルロールパン、牛乳、野菜スープ、チキンのチーズ焼き、キャベツとコーンのサラダ	566 617 2.3 2.5	こめ	こめ	ベーコン(ぶた肉、糖類、かつお、こんぶ)、 にんじん 、ほうれんそう、 たまねぎ 、セロリ、じゃがいも、さつまいも、糖類、とうもろこし、小麦、大豆、しょうゆ	とろろ、小麦、大豆、乳、とうもろこし、しょうゆ、パプリカ赤、パセリ	とうもろこし、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、3色サラダこんにゃく(糖類、とうもろこし、こんにゃく)、パプリカ赤、レモン、ライム)、しょうゆ、糖類、みかん、りんご、大豆、さとうきび、米、じゃがいも、さつまいも、うめ、かつお、レモン、ぶた肉、ほっけ、すけそうだら、にんじん、たまねぎ、しそ、オレンジ、タイム				
10月	ごはん、牛乳、ビーフンスープ、フーヨーハイ、たけのこのオイスターソースいため	550 700 2.2 2.5	こめ	こめ	ビーフン(米)、えび、酒、 にんじん 、はくさい、にら、とろろ、さつまいも、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	たまご、たけのこ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、えび、かに、小麦、大豆、すけそうだら、米、糖類、とうもろこし、しょうゆ、牡蠣、とろろ、ぶた肉、りんご、みりん、ごま、しょうが	ぶた肉、もち米、小麦、米、しょうが、にんにく、ごま油、 たまねぎ 、大豆もやし、たけのこ、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、きくらげ、糖類、しょうゆ、ほたて、牡蠣、ほっけ、すけそうだら、さとうきび、こんぶ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、酵母、パーム、タピオカ、酒				
11月	ごはん、牛乳、こまつなのみそ汁、あじフライ、すきこんぶとあさりの煮物、みかんゼリー	586 731 1.9 2.6	こめ	こめ	こめ、小麦、 こまつな 、キャベツ、もやし、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	あじ、小麦、大豆、ぶた肉、米油	こんぶ、あさり、しょうゆ、糖類、しょうが、酒、 たまねぎ 、れんこん、大豆、 切干大根 、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、みりん、いわし、かつお、酵母、タピオカ	みかん、糖類			
12月	ごはん、牛乳、きのこスープ、ロールキャベツ、じゃがいものミートソース煮	529 680 1.7 1.8	こめ	こめ	にんじん 、だいこん、セロリ、えのき、ぶなしめじ、 こまつな 、とろろ、じゃがいも、さつまいも、糖類、とうもろこし、小麦、大豆、しょうゆ	キャベツ、ぶた肉、たまねぎ、こめ、小麦、とろろ、しょうゆ、とうもろこし、大豆、しょうが	ぶた肉、赤ワイン、米サラダ油、大豆、 たまねぎ 、じゃがいも、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、トマト、糖類、とうもろこし、酢、りんご、小麦、牛肉、クローブ、フェネル、オリーブ、くるたい、まぐろ、さわら、ヤシ、パーム、タピオカ、さつまいも、なたね、ひまわり、綿実、酵母、しょうゆ、ほっけ、すけそうだら、乳、カラメル色素				
13月	<お月見給食> ごはん、牛乳、いものこ汁、うさぎ型ハンバーグ、れんこんとえだまめの和え物、お月見だんご	653 800 1.9 2.4	こめ	こめ	ぶた肉、酒、 にんじん 、ごぼう、さといも、だいこん、まいたけ、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ、しょうゆ	とろろ、たまねぎ、ぶた肉、大豆、とうもろこし、にんにく、しょうが、タピオカ	れんこん、 きゅうり 、はくさい、3色サラダこんにゃく(糖類、とうもろこし、こんにゃく)、パプリカ赤、レモン、ライム)、えだまめ、酢、しょうゆ、とうもろこし、ぶどう	こめ、糖類、タピオカ、しょうゆ、とうもろこし、ぶどう			
17月	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、ほうれんそうオムレツ、ブロッコリーサラダ	799 965 2.3 2.6	こめ	こめ	ぶた肉、赤ワイン、しょうが、にんにく、米サラダ油、 にんじん 、 たまねぎ 、かぼちゃ、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、小麦、糖類、とうもろこし、コリアンダー、クミン、とうもろこし、大豆、乳、トマト、バナナ、しょうゆ、ココア、りんご、タピオカ、カラメル色素、パーム、なたね、カレー粉、ココナツミルク、酢、ターメリック	たまご、大豆、ほうれんそう、とうもろこし	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり 、こんにゃく、酢、たまねぎ、にんにく、レモン、ライム、ゆず				
18月	<紫波三中 希望献立> 減量ごはん、牛乳、せんべい汁、もちりんご、野菜いため、りんご	736 848 2.1 2.6	こめ	こめ	とろろ、酒、かきせんべい(小麦)、だいこん、はくさい、わらび、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、糖類、こんぶ、さつまいも、酒、しょうゆ、みりん	ぶた肉、糖類、 もち米 、小麦、パン粉、米油	ウインナー(ぶた肉、とろろ、かつお)、 にんじん 、大豆もやし、キャベツ、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、ぶなしめじ、とろろ、じゃがいも、さつまいも、糖類、とうもろこし、小麦、大豆、しょうゆ、米サラダ油	りんご			
19月	<食育の日・よかむ給食> ごはん、牛乳、さつまいものみそ汁、さばのしょうが煮、五目きんぴら	673 832 2.6 3.0	こめ	こめ	あがら、油あげ、さつまいも、れんこん、えのき、 ねぎ 、 こまつな 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	さば、糖類、しょうが、しょうゆ、米、とうもろこし、じゃがいも、酒	ちくわ(すけそうだら、たちお、じゃがいも、糖類、とうもろこし、タピオカ)、 にんじん 、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、えだまめ、糖類、みりん、酒、しょうゆ、ごま、いわし、かつお、酵母、タピオカ				
20月	<長岡小 希望献立> ごはん、牛乳、野菜だんごのすまし汁、とろろ肉の照り焼き、ごま和え、レモンタルト	691 841 1.9 2.4	こめ	こめ	とろろ、たまねぎ、いとよ、えだまめ、とうもろこし、ぶた肉、にんじん、小麦、じゃがいも、大豆、しょうゆ、しょうが、かつお、 切干大根 、かまぼこ(すけそうだら、大豆、とうもろこし、タピオカ、小麦)、 ねぎ 、しいたけ、いわし、酵母、タピオカ、糖類、こんぶ、さつまいも、酒、さば、米、米こうじ、ぶどう、みりん、酒	とろろ、小麦、しょうゆ、糖類、みりん、とうもろこし	にんじん 、 こまつな 、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ごま、しょうゆ、糖類、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし	こめ、小麦、マーガリン、糖類、たまご、乳、レモン			
24月	<スポーツと世界の国々> ごはん、牛乳、三陸うしお汁、ぶりフライ、きわかめの煮物、ラグビー型チーズ	606 752 2.2 2.5	こめ	こめ	ほたて、わかめ、めかぶ、ふのり、えのき、とうふ、とうもろこし、みずな、 ねぎ 、糖類、こんぶ、酵母、さつまいも、酒、いわし、かつお、タピオカ、しょうゆ、酒、みりん	ぶり、小麦、大豆、とうもろこし、米油	ぶた肉、酒、ごぼう、きわかめ、 にんじん 、こんにゃく、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、酵母、タピオカ	ナチュラルチーズ			
25月	ごはん、牛乳、にらのスープ、パオズ(1人2個)、チンジャオロース	607 749 1.9 2.2	こめ	こめ	にんじん、にら、はくさい、 しいたけ 、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、とろろ、さつまいも、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ、酒	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶた肉、しょうゆ、緑豆、とうもろこし、しいたけ、牡蠣、しょうが、ごま、ぶどう、小麦	ぶた肉、もち米、小麦、米、にんにく、しょうが、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、大豆もやし、たけのこ、 たまねぎ 、きくらげ、しょうゆ、糖類、牡蠣、まぐろ、かつお、ほっけ、すけそうだら、大豆、とろろ、し、タピオカ、さつまいも、米こうじ、とうもろこし、みそ、はたて、ねぎ、なたね、ひまわり、綿実、パーム、ごま、酒、カラメル色素、じゃがいも				
26月	ごはん、牛乳、まいたけのみそ汁、のり入り厚焼きたまご、アーモンド和え	533 675 1.9 2.4	こめ	こめ	こめ、小麦、まいたけ、はくさい、とうふ、とうもろこし、 にんじん 、 ねぎ 、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	たまご、かつお、こんぶ、糖類、じゃがいも、とうもろこし、のり、小麦、しょうゆ	ブロッコリー、 こまつな 、もやし、3色サラダこんにゃく(糖類、とうもろこし、こんにゃく)、パプリカ赤、レモン、ライム)、しょうゆ、糖類、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし、アーモンド				
27月	<減塩・酒場の日給食> ごはん、牛乳、ごま豚汁、カレーコロッケ、酢いり野菜、りんご	682 830 2.0 2.4	こめ	こめ	ぶた肉、酒、 にんじん 、ごぼう、だいこん、とうふ、とうもろこし、こんにゃく、 ねぎ 、ごま、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	じゃがいも 、とろろ、たまねぎ、にんじん、小麦、パーム、大豆、なたね、カレー粉、酵母、糖類、とうもろこし、米油	ちくわ(すけそうだら、たちお、じゃがいも、糖類、とうもろこし、タピオカ)、しいたけ、油あげ、れんこん、ひめたけ、 たまねぎ 、 切干大根 、さやいんげん、糖類、みりん、しょうゆ、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし、酒、酢、小麦、こんぶ、酵母、さつまいも、酒、タピオカ	りんご			
30月	減量ごはん、牛乳、山菜入りだまこ汁、さんまのたつたあげ、つぼづけ和え、アーモンド小魚	653 804 2.2 2.7	こめ	こめ	こめ、とろろ、酒、 しいたけ 、ふき、 にんじん 、ごぼう、わらび、いわし、かつお、酵母、タピオカ、しょうゆ、みりん、糖類、こんぶ、さつまいも、酒	さんま、じゃがいも、しょうゆ、しょうが、米油	だいこん、糖類、しょうゆ、とうもろこし、 きゅうり 、キャベツ、もやし、えだまめ	アーモンド、いわし、糖類、しょうゆ、ごま			

* 減量ごはん: 汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。 * 太字の食品は紫波町産の予定です。

* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。 * 献立は都合により変更することがあります。

学校給食は、放射性物質濃度の測定をしています。測定結果は、紫波町のホームページでご覧頂けます。



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p>2<防災の日給食> 今日は防災の日給食です。この日は、台風や津波、地震などの災害についての認識を深め、対処するための準備をする日です。今日の給食では、冷蔵庫が使えなくても常温で保存することができる切干大根やちりめんじゃこ、ひじき、梅干しなどを使いました。防災教育は「いきる・そなえる・かかわる」ことです。乾物や缶詰など、いざという時のためにそなえておきましょう。</p>	<p>3<スポーツと食事①> 今月はスポーツの行事がありますが、スポーツをするためには練習だけではなく食事も大切です。みなさんはご飯をしっかり食べていますか。ご飯は運動をするためのエネルギーになります。エネルギーが不足すると、途中で疲れて、動けなくなりますが、プロのスポーツ選手もご飯はしっかり食べるそうです。今日は、成長期の骨に必要なカルシウムは乳製品や海藻からとれるような給食になっています。</p>	<p>4<ホスタウン給食・カナダ> 紫波町はカナダのホスタウンになっています。ホスタウンとは、来年のオリンピックに向けて、参加国・地域と様々な交流を図る地方公共団体のことを言います。カナダのホスタウンが盛岡市と紫波町であることから、今日はカナダにちなんだ給食を出しました。カナダと言えばサーモンや豆、メープルシロップなどがあり、今日はそれらの食材を取り入れてカナダを意識した給食になっています。</p>	<p>5<学習振り返り給食・中学2年国語> 教科書の中には食に関することがたくさん載っています。中学2年の国語で「盆土産」という物語について学習します。その中には、美味しい食べ物として「えびフライ」そして美味しくない食べ物として「荳胡麻」が出てきます。皆さんは今日の給食でどんな味の感想を持ったでしょうか。物語の登場人物の気持ちを考えながら味わってみるのもいいですね。</p>	<p>6<スポーツと食事②> 今日は「疲労回復とビタミン」についてです。プロのスポーツ選手は食事の中に必ず野菜と果物を入れています。これは、野菜や果物に含まれるビタミンがスポーツで疲れた体を回復させてくれるからです。小学生の皆さんは陸上記録会、中学生の皆さんは新人大会に向けて食事にも気を配りましょう。今日は汗と一緒に流れてしまう鉄をとるために、汁物にあさりが入っています。</p>
<p>9<スポーツと食事③> 明日から郡中学校新人大会です。今日は競技当日の昼食についてお話しします。競技と競技の間は食欲がなかったり、ゆっくり食べる時間がとれないかもしれません。おにぎりやサンドイッチはいつでも食べられるように小さめに作り、一つひとつラップなどでくるむのがおすすめです。朝食でとったエネルギーは昼になどと使い切ってしまうので、昼食でもエネルギーのもとになる炭水化物を補給しましょう。</p>	<p>10<岩手の産業・稲作> 岩手県の農業について、社会などで学ぶ機会も多いと思います。岩手県のほぼ中央部を流れる北上川沿いは、広大な平野を生かして稲作が盛んです。うるち米では冷害や病気に強く、味の良い「ひとめぼれ」が最も多く収穫されていますが、「銀河のしずく」「金色の風」などの新品種も育てられています。紫波町でも稲作が盛んなので、給食では主食に紫波町産のひとめぼれを使っています。</p>	<p>11<岩手の産業・漁業> 岩手県といえば海の幸が豊富です。ワカメやこんぶは生産量が多い水産物です。今日は三陸産のこんぶに、普段の食事では不足しがちな鉄分が含まれるあさりを組み合わせた煮物です。岩手県で多くの水産物がとれる理由として、その地形があげられます。リア式と呼ばれる入り組んだ海岸が、直接打ち寄せる波を防ぐので養殖場をつくることにむいているためです。恵まれた環境と水産物の技術を大切にしたいですね。</p>	<p>12<食品ロス> 食品ロスは国でも問題になっていましたが、ついに今年度「食品ロス削減推進法」が成立しました。給食で出た残菜は、献立ごとに小学校、中学校に分けて量っていますが、ここ数年は皆さんの食品ロスへの意識が高まり、残菜を減らすことができます。しかし、残菜の内訳を見ると、一番多いのがご飯、次が副菜です。自分の健康を考え、苦手な物でも挑戦しながら食品ロスにつなげましょう。</p>	<p>13<お月見給食> 十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、収穫に感謝する行事で、「中秋の名月」とよばれています。秋は空が澄んで月が美しく見えることから、貴族が月見を楽しむようになりました。やがて、月見が庶民に広がると、美りに感謝する行事にもなりました。月見だんご、すすき、芋などの収穫物などを供えるのは、さまざまな物に対して感謝と祈りを捧げるため、日本文化の特徴といえます。</p>
<p>16 敬老の日 </p>	<p>17<スポーツと食事④> 今月はスポーツと食事についてお話していますが、試合当日の朝食は、競技の始まる3時間前にははすませておくのが原則です。ぎりぎりまで寝ていて朝食を抜くことがないようにゆとりを持って起きましょう。ご飯、たんぱく質のおかず、疲労回復の野菜や果物、カルシウムをとる乳製品をしっかりと食べて練習の成果を発揮しましょう。</p>	<p>18<紫波三中希望献立> 今日は紫波三中1年高橋優愛さん、阿部龍明さん、杉浦玲さん、小田中秋羽さん、畠山瑠唯さん、菅川拓大さんが家庭科の学習で考えた献立です。紫波町を意識して、もっちりハムカツやりんごがついています。小学校の献立作成は3つのはたらきや五大栄養素をもとに考えますが、中学生になると6つの基礎食品群をもとに献立を考えます。体の調子を整える3群、4群の野菜をたくさん取り入れることができるようになっています。</p>	<p>19<食品とかむ力> みなさんは食事の時、かむことを意識して食べていますか。かむことと体の成長や健康は関係があります。よくかむと歯並びやかみ合わせをよくしたり、歯肉炎や虫歯などを予防することができます。また、かむことで早食いを防ぎ、食べ過ぎを予防することもできます。将来的に生活習慣病を予防したり、健康で長生きすることにつながっていきます。飲み込む前にあと5回かんで食べてみましょう。</p>	<p>20<長岡小希望献立> 今日は長岡小学校の希望献立です。野菜たっぷりの汁物とごまあえには、長岡でとれた野菜も使いました。9月はスポーツの秋で、陸上練習もあり、外で運動する機会が増えるので、エネルギーになる食材をたくさん使ったそうです。夏休みには食育体験レポートにとり組んでいる長岡小らしく、栄養のバランスや食品の組み合わせに気を配り、食べやすく工夫された給食です。味わって食べましょう。</p>
<p>23 ふりかえきゆうじつ 振替休日 </p>	<p>24<スポーツと世界の国々・ワールドカップ開催地・釜石市> 明日は、釜石市でラグビーワールドカップの試合が行われます。世界の国と岩手県がスポーツでつながる大きな大会です。ぜひみなで応援したいですね。今日は、開催地の釜石市でとれる海産物を豊富に使い、和食の文化「だし」を効かせた汁物や煮物です。来年のオリンピックに向けて、給食を通して世界の国々や日本の食文化に目を向けていきましょう。</p>	<p>25<岩手の産業・酪農> 岩手県は東側を海に面し、中央には山間部があり、北上川が流れているという恵まれた地形のため、食材が豊富にとれます。本州で最も広い面積をもつ岩手県は、乳用牛の飼育数も多く全国有数の畜産県です。その中でも町全体で酪農が盛んな葛巻町や小岩井農場がある雫石町など、大きな規模で酪農をしている地域もあります。岩手県内の学校給食では、県内でとれた新鮮な牛乳を使っています。</p>	<p>26<スポーツと食事⑤> 今日はスポーツと「たんぱく質」についてです。魚・肉・卵・豆類などのたんぱく質は筋肉や骨を作る働きをしますが、もしご飯をあまり食べないでたんぱく質のおかずばかり食べているとどうなるでしょう。筋肉や骨を作るためのたんぱく質はエネルギーとして使われてしまい、筋肉や体作りに必要な栄養が不足します。ご飯を中心におかず、乳製品、果物も食べましょう。</p>	<p>27<減塩・適塩の日給食> 今日は減塩・適塩の日給食です。汁物はかつおや野菜のだしをいかし、ごまの風味で塩を控えめにしています。塩味というと、塩の他にしょうゆやみそなどを思い浮かべますが、料理によく使われるコンソメや粉末のだしにも塩が使われています。粉末のだしを使った時は、塩やしょうゆを入れ過ぎないようにすることも減塩につながります。だしのうまみをうまく生かして、減塩につなげましょう。</p>
<p>30<郷土食> 今日の汁物は、秋田県の郷土食「だまこ汁」です。ご飯をつぶして団子にした「だまこもち」を汁に入れて食べる鍋物のひとつで、米どころ秋田県らしい郷土食です。寒い冬に体があたたまるので、きりたんぼ鍋と並んで食べられる料理です。東北地方には、岩手県のひつまみ、山形県のいも煮、福島県のこづゆなど、あたたかい汁物が多く、寒い冬を乗り越える知恵が込められています。</p>	<p>【お家の方へのお知らせ】 9月30日は、学校給食費の第5期の納期限です。</p>			