



給食だより

令和3年・9月号 志木市立志木第四小学校



～お月見の由来～



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の暑さで調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか。まだまだ暑い日が続きます。元気に学校生活を送るためにも早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

旧暦の8月15日(今年は9月21日)は「中秋の名月」、十五夜です。1年で最も美しい満月とされており、月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事を行います。稲穂に見立てたすすきをいけ、お米の粉で月に見立てて作ったおだんごをお供えします。また収穫されたばかりの里芋や秋の果物、梨やぶどうなどを一緒にお供えしす。

生活リズムをととのえよう



習慣づけよう **早寝・早起き・朝ごはん**

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。生活リズムが崩れている人は早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。



習慣づけるためにできること

忘れ物はありますか?

必要なものは前日までに用意する

遅くまでテレビやスマートフォンを見ない

目が覚めたら朝の光を浴びる



9月16日

志木市立志木第四小学校の「開校記念日」です。

志木第四小学校は今年で42周年をむかえます。給食では開校の記念としてお赤飯を用意しました。ささやかではありますが、お祝いこんだてをお楽しみください。

今年のお月見は **十五夜が9月21日** **十三夜が10月18日**

十五夜は、里芋などの芋類の収穫に感謝し、里芋やさつまいもなどをお供えすることから別名「芋名月」と呼ばれています。

また、旧暦の9月13日(今年は10月18日)を十三夜といい、十五夜に次いで美しい月とされており、この日も月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝する風習があります。十三夜の時期は栗や豆の収穫期に当たるため別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

どちらかひとつだけ月見をすることを片見月といって、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習慣となっています。

十三夜のお月見は忘れてしまう人も多いのではないかと思います。今年のお月見は、十五夜だけではなく、ぜひ十三夜にも月を鑑賞してみてください。



9月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I材料 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)	
		しゅよく	のみもの						
1	水	ごぼうピラフ	ぎゅうにゅう	601	21.1	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ベーコン こなかんてん	にんじん さやいんげん パセリ ごぼう ホールコーン たまねぎ セロリ きゃべつ みかんかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	
2	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	667	24.0	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たら にんにく しょうが もやし きゃべつ ねぎ	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも はるまきのかわ はくりきこ バター	
3	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	587	29.1	なまあげ みそ カンパチ ぎゅうにゅう ノンエッグマヨネーズ	こまつな ねぎ ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ ドライパンコ さとう ごまあぶら	
6	月	じゃこわかめごはん	ぎゅうにゅう	621	24.4	ぶたにく とうふ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん しろごま あぶら	
7	火	ホットドッグ	ぎゅうにゅう	590	24.2	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゃべつ とうもろこし	こっぺばん あぶら	
8	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	605	27.2	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん しょうが にんにく ほししいたけ レタス たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	
9	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	610	27.6	さけふりかけ こんさいとひきにくしぐれに うのはなのいりに	さけフレーク ぶたにく おから ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう あおりの	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら しろごま	
10	金	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	601	30.3	とりにく かまぼこ いか うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ かぼちゃ ほししいたけ	ゆでうどん さとう あぶら はくりきこ	
13	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	605	27.0	ぶたにく とりにく とうふ なた ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きよほう にんじん にんにく きゃべつ ねぎ しょうが もやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	
14	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	600	30.6	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが きゅうり たくあん こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう あぶら しろごま	
15	水	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	604	23.9	ツナフレーク たまご とりにく おから チーズ むきえび ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんにく レタス たまねぎ きゃべつ ホールコーン ぶなしめじ ホールトマト	スパゲッティ グラニューとう チョコレート はくりきこ ぶんとう あぶら オリーブオイル バター	
16	木	開校記念日 (かいこうきねんび) こんだて							
16	木	おせきはん	いちご 牛乳	585	27.9	とりにく ぶたにく たまご はんぺん ぎゅうにゅう いちごミルク	にんじん こまつな だいこん ミニトマト たまねぎ しいたけ ぶなしめじ えのきだけ	アルファーかせきはん さとう なまパンコ でんぶん くろごま あぶら	
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	610	25.1	ベーコン たまご ホキ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん しょうが もやし さやえんどう チンゲンサイ ねぎ ぶなしめじ たけのこ たまねぎ コーンかん	こめ むぎ でんぶん はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	
20	月	敬老の日							
21	火	お月見 (おつきみ) こんだて							
21	火	ごもくすし	ぎゅうにゅう	649	24.2	とりにく あぶらあげ たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな れんこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう しらたまだんご でんぶん しろごま あぶら さといも	
22	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	632	24.4	ちくわとごぼうのごまだれどん ごじる	ちくわ あぶらあげ みそ むしだいす ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら しろごま
23	木	秋分の日							
24	金	くろばん	ぎゅうにゅう	628	27.1	ウィンナー とりにく むしだいす ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ ホールコーン	くろばん さとう バター でんぶん じゃがいも	
27	月	バターライス	ぎゅうにゅう	630	22.4	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ さやいんげん マッシュルーム きゃべつ エリンギ ほうれんそう	こめ あぶら バター なまクリーム マカロニ はくりきこ	
28	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	618	29.6	とうふ みそ かんぱち ぶたにく ぎゅうにゅう かんそうわかめ	にんじん こまつな ねぎ なめこ りんご たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ あぶら しろごま	
29	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	655	20.4	ぶたにく ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん トマトかん なす れんこん しょうが にんにく きゅうり たまねぎ だいこん レモン	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター はちみつ	
30	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	604	20.3	ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たら チンゲンサイ なす たまねぎ しょうが にんにく りんご ねぎ ほししいたけ ホールコーン	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆給食費のお引き落としは、9月8日(水)です。再引き落としは9月21日(火)になります。

☆は志木市の「おいしく減塩!減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。

☆毎月19日は「食育の日」です。家族と一緒に食事をしながら、いろいろな食べ物についてご家庭でもお話ししてみませんか?