




月	火	水	木	金
14日 体育の日 スポーツを楽しもう!  体を動かした後の食事はおいしいですよ。	15日 (小麦・乳)黒糖パン ABCスープ ベーコン 10 小麦 アルファベットマカロニ 6 たまねぎ 35 キャベツ 30 にんじん 10 セロリー 1 ローリエ 0.01 ポークブイオン 15 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 みず 85 (乳)牛乳 1本	16日 麦ご飯 ちゃんこ とりだんご 25 りよくとろはるさめ 3 はくさい 45 だいこん 25 にんじん 5 にら 5 つちしょうが 0.4 ささがきごぼう 10 おさげ 1 みりん 2 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 1 みず 30 (乳)牛乳 1本	17日 (小麦・乳)丸パン さつまいものクリームシチュー とりこ 10 しろいんげんまめ 10 さつまいも 40 たまねぎ 20 にんじん 5 パセリ 0.5 マッシュルーム 1 しろワイン 10 ローリエ 0.02 チキンブイオン 10 乳・小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにゅう 20 こしょう 0.03 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 みず 40 (乳)牛乳 1本	18日 麦ご飯 赤魚のゆず香焼き あかうおのしおやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.1 おさげ 2.7 みりん 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 1 ゆずかじゅう 1 小松菜のごま和え こまつな 30 もやし 10 しろりごま 0.5 しろすりごま 0.5 さとう 0.6 小麦 こいくちしょうゆ 1.8 (乳)牛乳 1本
21日 麦ご飯 うずら卵入り中華丼 ぶたにく 20 卵 うずらたまごみずに 20 ちくわ 10 チンゲンサイ 15 はくさい 35 たまねぎ 25 にんじん 5 つちしょうが 0.5 たけのこ 15 チキンスープ 1 かきあぶら 1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 14 (乳)牛乳 1本	22日 即位礼正殿の儀 ポークしゅうまい 小麦 ポークしゅうまい 2コ 小学生(20g×) 3コ 中学生(20g×) 3コ ごはんといっしょにたべてね 	23日 麦ご飯 豆腐のすまし汁 とうふ 25 かたかまぼこ(もみじ) 5 たまねぎ 30 エリンギ 10 あおねぎ 5 小麦 うすくちしょうゆ 0.1 しお 1.7 けずりぶし 1 みず 100 (乳)牛乳 1本	24日 (小麦・乳)レーズンパン ハヤシシチュー ぎゅうにく 25 きんときまめ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム 10 トマトみずに 20 あかワイン 1 小麦 ハヤシルウ 9 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 75 (乳)牛乳 1本	25日 (小麦)減量ひじきご飯 あんかけうどん とりこ 15 かまぼこ 5 小麦 うどん 50 はくさい 30 にんじん 10 えのきたけ 5 あおねぎ 5 つちしょうが 0.8 おさげ 1 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.5 けずりぶし 1.7 みず 100 りんごゼリー(40g) 1コ (乳)牛乳 1本
28日 麦ご飯 さといものみそ汁 きぬあつあげ 15 さといも 30 たまねぎ 20 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	29日 (小麦・乳)丸パン スープ煮 スライスウィンナー 20 たまねぎ 35 キャベツ 35 だいこん 35 にんじん 10 セロリー 1 やさいブイオン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 みず 30 わかめの和え物 とりほぐしみ 12 かんそうわかめ 0.35 にんじん 3 きゅうり 16 小麦 こいくちしょうゆ 1 す 0.5 (乳)牛乳 1本	30日 麦ご飯 ビーフカレー☆ ぎゅうにく 25 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールー 9 ウスターソース 0.9 なたねあぶら 0.2 みず 85 福神漬 ふくじんづけ 10 (乳)牛乳 1本	31日 (小麦・乳)ココアパン 肉団子スープ 小麦 ミートボール 15 はくさい 35 にんじん 5 あおねぎ 5 つちしょうが 0.5 たけのこ 10 しお 0.2 こしょう 0.03 チキンスープ 5.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 みず 95 チャプチェ ぎゅうにく 20 さとう 0.25 小麦 こいくちしょうゆ 0.5 りよくとろはるさめ 6 たまねぎ 20 にんじん 5 にら 5 トウバンジャン 0.05 こしょう 0.02 しお 0.15 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 1.3 なたねあぶら 0.2 大学芋 小麦 ひとくちさつまいも (20g) 1コ なたねあぶら 3	今月の地場野菜 さつまいも  交野市の農家の方が心を込めて作ってくださいました。感謝して食べましょう。

にほんぶんか しゅうさんや
日本の文化を知ろう ~十三夜~

しゅうさんや
十三夜とは?

日本には昔から十五夜にお月見をする習慣がありますが、十五夜以外にもお月見を楽しむ夜があると知っていますか?
それは、「十三夜」と呼ばれ、十五夜の約一か月後にめぐってくる、美しい月が見える夜のことです。

しゅうさんや
十三夜のお供え物

十三夜には、十五夜と同じように、すすきや月見団子、秋に収穫される農作物を供える風習があります。
十五夜はイモを供えることが多いために、十五夜に見える月を「いも名月」と呼ぶことがあります。
一方、十三夜には栗や大豆を供えるため、十三夜に見える月を「くりめいげつ」と呼ばれます。

しゅうさんや
「十三夜に曇りなし」!?

「十三夜に曇りなし」という言葉を聞いたことはありますか?
十五夜は台風などの影響であまりすっきりしない夜空が多いのに対して、十三夜は晴れることが多いことから、このように言われるようになりました。
今年の十三夜は、10月11日(金)です。
きれいに月が見えるかどうか楽しみですね。

みのあき
実りの秋を楽しもう!

秋は、穀物や果物などが多く収穫できる季節です。
おいしくて栄養がある旬の食べ物が給食にも使われますよ。
秋の味覚を味わいましょう!

あきしゅん
秋が旬の食べ物

