

【学校給食献立表】						
(2023) 令和 5年		9月		熊本県立湧心館高等学校		
日 曜	主 食	牛乳	おかず		アレルギー	kcal
1 金	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し きのこの味噌汁			826
2 土						
3 日						
4 月	ミルクパン	牛乳	かぼちやのそぼろ煮 キャベツのツナ和え			810
5 火	麦ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ひじきのマヨ和え さといもの味噌汁			888
6 水	冷やし中華	牛乳	ブロッコリーのおかか和え マンゴープリン			654
7 木	ごはん	牛乳	甘辛肉だんご ビーンズサラダ オクラのすまし汁			824
8 金	かしわ飯	牛乳	具たくさん冷奴 なすの味噌汁			803
9 土						
10 日						
11 月	ココア揚げパン	牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ			756
12 火	麦ごはん	牛乳	かつおフライ 和風サラダ すまし汁			865
13 水	高菜めし	牛乳	ふるさとくまさんデー	れんこんのきんぴら だご汁		750
14 木	ごはん	牛乳	チンジャオロース きゅうりと大根のごま酢和え フルーツ白玉			832
15 金	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ コーンサラダ 小松菜の味噌汁			860
16 土						
17 日						
18 月			敬 老 の 日			
19 火	麦ごはん	牛乳	白身魚の味噌マヨ焼き ピーマンの塩昆布和え 豚汁			827
20 水	古代米ごはん	牛乳	筑前煮 豆腐とキャベツの味噌汁			771
21 木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ほうれん草のじゃこ和え にらと玉ねぎのスープ			884
22 金	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの味噌煮 海藻サラダ			846
23 土			秋 分 の 日			
24 日						
25 月	ミニコッペパン	牛乳	ソース焼きそば 枝豆サラダ 梨			811
26 火	ごはん	牛乳	赤魚のムニエル ごぼうサラダ マカロニスープ			863
27 水	三色丼	牛乳	豚しゃぶサラダ 赤だし味噌汁			854
28 木	麦ごはん	牛乳	お月見メニュー	豆腐のそぼろあんかけ お月見汁 十五夜大福		945
29 金	ごはん	牛乳	エッグカレー フレンチサラダ			943
30 土						

★秋の行事と食べ物を知ろう * 都合により献立の一部を変更する場合があります。

○「十五夜（じゅうごや）」

十五夜とは、昔の暦（こよみ）で8月15日の満月の夜のことで、十五夜には、月に見立てたお団子やおまんじゅう、稲に見立てたすすき、そして秋の果物や里芋などを月にお供え（おそなえ）して秋の収穫を感謝します。今年の十五夜は9月29日です。給食では「お月見汁」や「十五夜大福」の献立で十五夜を祝います。

○秋分（しゅうぶん）の日

秋分の日、昼の長さや夜の長さがほぼ等しくなる日です。この日を境（さかい）に次第（しだい）に昼が短く、夜が長くなっていきます。秋分の日を挟んだ前後7日間が秋のお彼岸（おひがん）です。彼岸には、ご先祖様を供養し、おはぎ（ぼたもち）などをお供えします。

昔から、おはぎにつかわれている小豆（あずき）の赤色には邪気（じゃき）を払う効果があるといわれてきました。それがご先祖様の供養（くよう）に結びつき、彼岸におはぎを食べるようになったといわれています。



