



Main table with columns: 日 (Date), 曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 主な食品 (Main Ingredients), 栄養価 (Nutritional Value) including エネルギー (kcal) and たんぱく質 (g).

※学校行事や野菜・果物の価格変動など都合により変動することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

～8・9月の献立紹介～

【8日(金)：重陽の節句(9日)】  
平安時代の初めに、中国より伝わったとされます。縁起の良い数字である「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、節句の1つとしました。別名「菊の節句」とも言われ、菊酒を飲んだり栗の入ったご飯を食べて、無病息災や子孫繁栄を願います。

【29日(金)：十五夜】  
月の満ち欠けをもとにした昔の暦で8月15日を「十五夜」とし、お月見をする習わしがあります。「中秋の名月」とも呼ばれ、今年は9月29日です。いも畑の収穫時期に当たると、さといもやさつまいもをお供えしたり、満月に見立てた丸いお団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられてきました。



Summary table with columns: 平均 (Average), 基準値 (Reference Value), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g).

今月の地元農家の野菜は... じゃがいも・冬瓜・幹木農園 小松菜・チンゲンサイ...高橋農園 きゅうり...田中農園