

スクールランチだより No.53

市川市教育委員会 保健体育課

今回は、十三夜のメニューを紹介します。
 10月11日は「十三夜」でした。
 日本では、旧暦の9月13日を十三夜といい、十五夜と同様月を見る風習がありました。「中秋の名月」に対して「後（のち）の月」ともいい、豆や栗をそなえることから「豆名月」「栗名月」ともいいます。
 十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つと考えられています。



《栄養士さんからの一口メモ!》より

きょうは、十三夜です。
 十五夜と同じように一年で一番きれいな月を見ることのできる日です。
 十五夜を芋名月というのに対して、栗名月ともいいます。
 今日には栗名月にちなみ、栗ごはんにしました。
 秋刀魚や柿も秋が旬の食材です。実りの秋に感謝しながらいただきます。



**今年度は各学校の
 おすすめ献立を紹介しています。
 是非、ご家庭でも作ってみてください。**



福栄中学校

ランチタイム



栗ごはん 秋刀魚の塩焼き
 大根おろし甘酢かけ 豚汁 柿 牛乳

エネルギー
 818kcal
 たんぱく質
 30.8g
 脂質
 25.2g
 食塩相当量
 3.2g

【栗ごはん】 (米2合分 給食3名分)

	(分量)	(切り方)	(作り方)
米	300g		① 昆布でだしをとり、冷ます。 ② 米をとぐ。 ③ だし、調味料、栗、米と一緒に炊く。 ④ 炊きあがったらごま塩を振る。
水	345g		
だし昆布	1g		
むき栗	50g		
酒	小さじ1と1/2		
ごま塩	小さじ2		

【秋刀魚の塩焼き 大根おろし甘酢かけ】 (4名分)

秋刀魚	200g (50g4切れ)	① 秋刀魚に塩を振り、焼く。 ② 調味料を加熱し、冷ます。 ③ ちりめんじゃこを蒸す。 ④ ごまを炒る。 ⑤ 大根はおろし、少し水分をきる。 ⑥ ②~⑤を和える。
塩 (秋刀魚用)	少々	
大根	200g	
ちりめんじゃこ	5g	
白ごま	5g	
大根おろし用		
塩	少々	
酢	小さじ2	
上白糖	小さじ2	

※ 調味料はお好みで調節してください。