

9月給食だより

こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
ていじせいで
定時制

03-3714-8155



なつやすみ お がつき みな す
夏休みが終わり、2学期がスタートしましたが皆さんいかがお過ごし
でしょうか？7月には「食事のバランス」について栄養士から授業
を行いました。夏休み中はバランスを意識した食生活ができました
か？今後も給食から皆さんの学校生活をサポートしたいと考えて
いますので、よろしくお願ひいたします！

また、9月20日は遠足があります。運動・食事・睡眠、手洗いうが
いなど行い、体調を整えましょう。

9月は葉やブドウなど旬の食材が給食に出てきます。予約した
人はぜひ給食を食べに来てください。

お月見を楽しんでみませんか？ 2024年の十五夜は9月17日です！



きゅうれき がつ にち じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ
旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と
よ よぞら う つき なが しゅうかく
呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら収穫に
かんしゃ いわ ふうしゅう べつめい いち
感謝してお祝いする風習があります。別名で「芋
めいげつ さといも そな た しゅうかん
名月」ともいい、里芋のお供えや食べる習慣もあ
ります。また、お月見に欠かせないのが、お米か
つく つきみだんご ちいき こと まんげつ
ら作る月見団子です。地域によって異なり、満月
み た まる かたち さといも かたち さまざま
を見立てた丸い形や、里芋の形など様々です。



しずおかけん つきみだんご のうりんすいさんしょう
静岡県のお月見団子「へそもち」農林水産省HPより

きゅうしょく 給食のレシピ！

せいと こうひょう しょうかい
生徒に好評だったのでご紹介します。

さけ ぶんりょう りぶん
【鮭のムニエル～マスタードソース～】分量(1人分)

「ムニエル」
さけ き み 60g
しお しょうしょう
塩コショウ 少々
はくりきこ 7g
薄力粉
バター 適量



「ソース」
つぶ 4g
粒マスタード
マヨネーズ 6g
にんにく } しょうしょう
コンソメ } 少々
こしょう }
ナツメグ }

さかな くさ すいようせい
★ 魚の臭みは水溶性な
ので、水で洗うと◎

つくかた 「作り方」

- ① 鮭に塩コショウをふり、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにバターを溶かし、魚を焼く。
- ③ ソースはすべて混ぜて加熱。(ポテっとするくらいの硬さ)
- ④ 魚にソースをのせる。