

9月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
9月給食目標			1 シュアシュア フルーツポンチ	と はくかんでね! ぎゅう にゅう にもの ししゃもフライ
スプーン・フォー じょうずにつかっ			り月給食目標「スプーン、フォーク、 はしを上手に使って食べよう」	ごはん なすのみそしる 【カミカミこんだて】 ししゃもフライやきりぼしだいこ
5	6 れいとう ポル ラ	7	スプーンやはしを上手に使えるようになると,こぼさずきれいに食べることができます。	んは、しっかりよくかんで食べま しょう。
で さまり にゅう にゅう かじきサラダ	ポテトの とりにくの チーズに アップルソースかけ	ずゅう にゅう なすとパプリカの あじの みそいため なんばんづけ	りんご ぎゅう トャベツときゅうりの しょうがあえ モチモチしゃっきり れんこんつくね	じゃがいもの さばの
しおぶたどん モロヘイヤの みそしる	ココアパン マープ	キャベッと ごはん あぶらあげの みそしる	こまつなと なめこのたまご しらすの まぜごはん のスープ	ごはん だいこんの みそしる
ひじきなどの海そうには,不足し がちなミネラルが豊富に含まれ ています。	給食の前,トイレの後,給食を食 べ終わった後も,せっけんで手を あらいましょう。	なすの紫色は強い日差しで疲れ た目を回復させる働きがあるそ うです。	高等部2-1なし すりおろしたれんこんと, きざん だれんこんが入ったつくねです。 れんこんは, 栗原の特産物です。	高等部2-2なし はしを,正しく持っていますか? はしを使って,魚をほぐしたり, 骨を取り除いたりして食べましょ う。
12 ミニトマト ぎゅう にゅう	チーズ ぎゅうにゅう	ひじきのり ぎゅう にゅう	15 ぎゅう にゅう	16 ぎゅう
くきわかめの いために スタミナやき	グリーン サラ ダ エビカツ	ちくぜんに さんまの しおやき	ブロッコリーの あつあげの ごまあえ みそいため	なし かぼちゃ サラダ
こはん こまつなの みそしる	ミルケパン コロコロスープ	こはん けんちんじる	こはん たんたんスープ	トマトチキンカレー (ターメリックライス)
わかめは、1万年前から食べられていたそうです。葉の部分をとった中心部を「茎わかめ」といいます。コリコリした食感が特徴です。	チーズは牛乳から作られます。体 を作るたんぱく質や,骨や歯を じょうぶにするカルシウムが豊富 です。	高等部3-1なし さんまは、秋を代表する魚です。 漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」 と書きます。	高等部3-2なし 豆乳は何からできているでしょ うか? 答えは、「大豆」です。牛 乳に似ていますが、味は大豆の しっかりとした風味があります。	トマトとチキンのカレーです。かく し味にウスターソースとケチャッ プ・ヨーグルトを入れました。
19	20 ぎゅう にゅう	21 ぶどうゼリー ぎゅう にゅう	きゅうにゅう	23 ぎゅうにゅう
敬老の日	あげぎょうざ 小2こ 中高3こ ビーフン	ひじきのいりに いわしの うめに	チャプチェ ユーリンチー	秋分の日
	チャーハン スープ ターは田尻の「すずかけの里」の ぎょうざです。ニラやキャベツな	さつまいも みそしる はしを,正しく持っていますか?	ごはん チンゲンサイの スープ 油淋鶏(ユーリンチー)は, とり肉のからあげに, きざんだネギをの	
	ど大崎産の野菜がたっぷり入っ ているそうです,	ひじきなどのこまかい食材も上 手につまんで食べらましょう。	せて、あまずっぱいしょうゆのタレをかけた中国料理です。	
26 ぶどう ぎゅう にゅう さんまの	27 ぎゅう にゅう はなやさい とりにくと	28 なっとう ぎゅう にゅう	29 ぎゅう にゅう コーグルト フレビアン・サーダ	30
いりにかばやき	サラダ マカロニの グラタン	こぼう きわらのみそやき	ヤセドアンサラダ	わかめときゅうりの てづくり すのもの ハンバーグ
こはん なずの みそしる	しょくパン (りんごジャム) ミネストローネ	ごはん だいこんの みそしる	スパゲティ ナポリタン キャベツ スープに	こはん ワンタン スープ
【 秋をあじわまう 】 さんま・なす・ぶどうは秋に旬を むかえる食べ物です。秋の味覚を あじわいましょう。	中学部3年なし ブロッコリーやカリフラワーは, 花のつぼみの部分を食べる「花 野菜」とよばれています。	中学部3年なし はしで,はさんだり,まぜたりと いろいろな使い方ができます。納 豆とタレを混ぜて,上手に食べよ う。		小学部5.6年なし 酢は,消化を助け,食欲を高める 働きがあります。酢の物を食べ て,疲れた体を元気にしましょ う。