



9月 きゅうしょく はいぜんず



月	火	水	木	金
<div>9月給食目標</div> <div>スプーン・フォーク・はしを じょうずに使ってたべよう。</div> <div></div>			<div>1</div> <div> じゃーじゃーめん わかめ スープ</div>	<div>2</div> <div> きりぼしだいこんの ししゃもフライ よかんね! ごはん なすのみそしる</div>
			<div>9月給食目標「スプーン・フォーク、 はしを上手にを使って食べよう」 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。</div>	
<div>5</div> <div> ひじきサラダ しおぶたどん モロヘイヤの みそしる</div>	<div>6</div> <div> れいとう みかん ポテトの チーズに とりにくの アップルソースかけ ごはん ココアパン やさい スープ</div>	<div>7</div> <div> なすとパプリカの みそいため あじの なんばんづけ キャベツと あぶらあげの みそしる ごはん</div>	<div>8</div> <div> りんご キャベツときゅうりの しょうがあえ モチモチしゃつくり れんこんつくね こまつなと しらすの まぜごはん なめこのたまご のスープ</div>	<div>9</div> <div> じゃがいもの そばろに さばの てりやき ごはん だいこんの みそしる</div>
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。
<div>12</div> <div> ミニトマト くきわかめの いために ぶたにくの スタミナやき ごはん こまつなの みそしる</div>	<div>13</div> <div> チーズ グリーンサラダ エビカツ ミルクパン コロコロスープ</div>	<div>14</div> <div> ひじきのり ちくぜんに さんまの しおやき ごはん けんちんじる</div>	<div>15</div> <div> ブロッコリーの ごまあえ あつあげの みそいため ごはん とうにゅう たんたんスープ</div>	<div>16</div> <div> なし かぼちゃ サラダ トマトチキンカレー (ターメリックライス)</div>
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。		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。
<div>19</div> <div> けいろう ひ 敬老の日</div>	<div>20</div> <div> オレンジ あげぎょうざ 小2こ 中高3こ チャーハン ビーフ スープ</div>	<div>21</div> <div> ぶどうゼリー ひじきのいりに いわしの うめに ごはん さつまいも みそしる</div>	<div>22</div> <div> チャブチェ ユーリンチー ごはん チンゲンサイの スープ</div>	<div>23</div> <div> しゅうぶん ひ 秋分の日</div>
今日は田尻の「すずかけの里」の ぎょうざです。ニラやキャベツな ど大崎産の野菜がたっぷり入っ ているそうです。		はしを、正しく持っていますか？ ひじきなどのこまかい食材も上 手につまんで食べましょう。		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 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。
<div>26</div> <div> ぶどう うのはなの いりに さんまの かばやき ごはん なすの みそしる</div>	<div>27</div> <div> はなやさい サラダ とりにくと マカロニの グラタン しょくパン (りんごジャム) ミネストローネ</div>	<div>28</div> <div> なっとう きんぴら ごぼう さわらのみそやき ごはん だいこんの みそしる</div>	<div>29</div> <div> ヨーグルト マセドアンサラダ スパゲティ ナポリタン キャベツ スープに</div>	<div>30</div> <div> わかめときゅうりの すのもの てづくり ハンバーグ ごはん ワンタン スープ</div>
<div>【秋をあじわおう】</div> <div>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。</div>		小学部5.6年 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。