

月	火	水	木	金
<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちからせいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>6日: アンニンデザート 9日: あおもりのりんご 19日: なんのうみかんゼリー 27日: みかん 30日: パンプキンデザート</p>		<p>1</p> <p>きゅうりの ★だいずと こんぶあえ ござかなのあげに</p> <p>むぎごはん たまごどんのぐ (きざみのり)</p>	<p>2 イタリアのりょうり</p> <p>パプリカサラダ いかの (イタリアンドレッシング) レモンやき</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>5</p> <p>ひじきのいために さばのしおやき</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>	<p>6 ちゅうごくのりょうり</p> <p>アンニンデザート</p> <p>ごまずあえ えびシューマイ</p> <p>むぎごはん たまごコーンスープ</p>	<p>7</p> <p>さかなフライ・ キャベツソテー タルタルソース</p> <p>まるパン パンプキンスープ</p>	<p>8</p> <p>かいそうサラダ れんこんと (あおじドレッシング) とりにくのからあげ</p> <p>むぎごはん さつまいもカレー</p>	<p>9 ひがしにほんのりょうり</p> <p>あおもりのりんご</p> <p>はくさいの さまのかばやき くるみあえ</p> <p>むぎごはん のっぺいじる (いたく)</p>
<p>あきまつり</p>	<p>13</p> <p>みずなと だいずのサラダ あじのからあげ・ (ごまドレッシング) ねぎソースかけ</p> <p>むぎごはん なめこの みそしる</p>	<p>14 ドイツのりょうり</p> <p>やきフランクフルト ジャーマンポテト</p> <p>コッペパン まめとやさいのスープ</p>	<p>15</p> <p>れんこんの たまごやき きんぴら</p> <p>くりごはん いわしつみれじる</p>	<p>16</p> <p>きりほしだいこんの ぶたにくの あえもの ねぎしおやき</p> <p>むぎごはん すいとんじる</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>なんのうみかんゼリー</p> <p>ぶたどんのぐ さともコロケ</p> <p>むぎごはん ぐじょうみそしる</p>	<p>20</p> <p>こまつなの あげざけの アーモンドあえ おろしかけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>21</p> <p>ほうれんそうサラダ さかなの (イタリアンドレッシング) チーズやき</p> <p>こめこしょくパン マカロニスープ ようなしジャム</p>	<p>22</p> <p>にくじゃが いかとレバーの ごまがらめ</p> <p>むぎごはん とうふのすましじる</p>	<p>23</p> <p>わかめとツナの ちくわの あえもの こめこあげ</p> <p>うどん きのごうどんのしる</p>
<p>26</p> <p>さつまいもサラダ とりにくの (マヨネーズ) つぶマスタードやき</p> <p>くろしょくパン トマトスープ</p>	<p>27</p> <p>ぶたにくとあおなの とうふの いためもの はつちょうみそやき</p> <p>むぎごはん ふのすましじる</p>	<p>28</p> <p>コーンサラダ オムレツ・ケチャップ (クリームドレッシング)</p> <p>チキンライス ポテトスープ</p>	<p>29</p> <p>みかん ししゃもの ゆかりあえ いそべあげ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>30 アメリカのりょうり</p> <p>パンプキンデザート</p> <p>キャベツサラダ ベークドポテト (シーザードレッシング)</p> <p>しょくパン ポークビーンズ</p>

給食で人気のかみかみメニュー

★ 大豆と小魚の揚げ煮

(材料1人分)

大豆水煮	30g	A	砂糖	1.5g
でんぷん	3g		しょうゆ	1.5g
かえり煮干し	7g		みりん	1g
揚げ油	適宜		酒	1g
いりごま	1g			

(作り方)

- ① 大豆水煮は、水気をきり、でんぷんをまぶしてからと揚げる。かえり煮干しは素揚げにする。
- ② Aの調味料を煮立ててタレを作る。
- ③ ①②といりごまをからめる。

*大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養価が高いです。乾燥大豆は調理に時間がかかりますが、一晩水につけて揚げると、歯ごたえがあります。水煮や缶詰を使うと便利です。

*"かえり煮干し"は、イワシの稚魚の中でもちりめんじゃこより大きいもののことをいい、カルシウムを多く含んでいます。

☆あさごはんをしっかりたべよう!☆

みなさんは、まいにちあさごはんをたべていますか?

あさごはんをたべると、からだがかたくポカポカしてきます。からだをうごかすじゅんぴや、あたまがはたらくためのちからになります。

また、ちょうもしげきをうけて、うんちがでやすくなります。

あさごはんをしっかりたべて、1にちげんきにすごせるようにしましょう。



こんげつのしゅんのたべもの

かぼちゃ、さつまいも
さとも、れんこん
ごぼう、チンゲンサイ
まつたけ、しめじ
マッシュルーム

★
さんま、さけ、さば
いわし、たちうお

★
りんご、みかん
かき、ようなし
くり、ぎんなん

きゅうしょくにもたくさん
きせつのたべものが
つかわれています。
さがしてみしょう!