



# 給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食		(1日) 魚の利休揚げ 大根の酢の物 豆腐の味噌汁	(2日) <b>予行練習</b> <b>おにぎり弁当の日</b> (おにぎり弁当と果物 をお願いします)	(3日) 田舎煮 青菜のおかか和え わかめのすまし汁	(4日) 魚のケチャップ煮 おからサラダ 人参味噌汁	(5日) 中華丼 豆腐のすまし汁
おやつ		栗ご飯おむすび	果物・牛乳	モンブラン・牛乳	梅おむすび	お菓子
昼食	(7日) 味噌焼肉 人参しいし かぼちゃ味噌汁	(8日) 焼ししゃも きゅうりとツナのサラダ 五目汁	(9日) コーンラーメン 粉ふき芋 鶏肉の照り焼き	(10日) 豆腐の中華煮 切り干し大根のサラダ わかめのスープ	(11日) 魚のレモン甘酢 ポテトサラダ 青菜の味噌汁	(12日) カレーライス 果物
おやつ	おかかおむすび	お菓子・牛乳	さつま芋おむすび	果物・牛乳	ツナおむすび	お菓子
昼食		(15日) 魚の塩焼き 白和え <b>さつま芋の味噌汁</b> (保小中連携献立)	(16日) 五目ビーフン 鶏肉の味噌焼き 中華スープ	(17日) 魚のきのこあんかけ ビーフンサラダ かぼちゃ汁	(18日) 収穫祭 	(19日) 麻婆豆腐丼 中華スープ 果物
おやつ		果物・牛乳	スイートポテト・牛乳	ゆかりおむすび	焼き芋・牛乳	お菓子
昼食	(21日) 五目煮 春雨の酢の物 もずくの味噌汁	(22日) <b>祝日</b>	(23日) 誕生日会 	(24日) 鶏肉の香味漬け ゆで野菜ののり和え かぶのスープ	(25日) 炒り豆腐 小松菜のしらすサラダ わかめの味噌汁	(26日) 納豆とぼろ丼 具たくさん味噌汁
おやつ	赤飯おむすび	果物・牛乳	誕生日会ケーキ	豆腐ドーナツ・牛乳	チーズおむすび	お菓子
昼食	(28日) かぼちゃ団子 大根の酢の物 わかめのすまし汁	(29日) 魚のホイル焼き れんこんサラダ <b>さつま芋の味噌汁</b>	(30日) 遠足 	(31日) 肉豆腐 さつま芋サラダ けんちん汁	10/28日(月)避難訓練に合わせて 非常食の試食をしたいと思います。 シチューとカンパンを食べます！ アレルギー食は別のメニューを用意します。 	
おやつ	栗ご飯おむすび	果物・牛乳	お菓子	かぼちゃクッキー・牛乳		

・収穫祭 10/18(金)  
※この日は新米を食べるので白ご飯はいいません  
・芋掘り 10/9(水)  
※必ず爪を切ってきてください

**10月のおいしい海の生き物**  
さんま・まさば・さけ・はまち・いか・さわらです！  
秋の味覚の代表でもあるさんま。口先が黄色く、頭から背中が盛り上がり、全体的に太ったものが美味しいさんまです。

**10/2(水)予行練習(おにぎり弁当)**  
**10/30(水)遠足(おかず入り弁当)**  
お弁当・水筒・レジャーシート・手拭き・リュックサック  
の準備をよろしくお願いします！

**和食の話**  
味噌汁は、ご飯とともに日本人の食卓に欠かせない料理です。だし汁に野菜や豆腐、海藻などさまざまな食材を入れることができます。  
今月の味噌汁には、旬を迎えた(さつま芋)を使っています。加熱すると甘くない、ほくほくした食感を楽しむことができます。味噌汁を飲んで、心と体を温かくして元気に過ごしましょう。

9月の食事の様子

