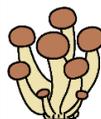
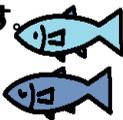




|        | 月  | 火  | 水  | 木                                      | 金  | 土  |
|--------|--|--|--|--|--|--|
| 昼食     |  <b>9月の旬の食べ物はさつまいも・里芋・なし・栗などです。</b><br><b>給食でも旬の食材を積極的に使用しています。</b>  |  |  |  | (1日)<br>魚のフライ<br><b>ピーマンのじゃこ和え</b><br>(保小中連携献立)<br>さつまいもの味噌汁 | (2日)<br>三色丼<br>果物                            |
| 午後のおやつ |  |  |  |  | たぬきおむすび  | お菓子  |
| 昼食     | (4日)<br>鶏肉の甘辛煮<br>もろへいやの和え物<br>五目汁   | (5日)<br><b>あじの南蛮漬け</b><br>(保小中連携献立)<br>そうめん瓜のサラダ<br>きのこ汁 | (6日)<br>和風あんかけ焼きそば<br>切り干し大根のサラダ<br>すまし汁 | (7日)<br>つくねハンバーグ<br>ピーファンサラダ<br>人参の味噌汁 | (8日)<br>焼きししゃも<br>ひじきのサラダ<br>つみれ汁                            | (9日)<br><b>愛情弁当の日</b><br>おかず入り弁当で<br>お願いします。 |
| 午後のおやつ | 豆おむすび  | 牛乳・季節の果物   | チーズおむすび                                  | スイートポテト                                | ゆかりおむすび  | お菓子  |
| 昼食     | (11日)<br>筑前煮<br>春雨の和え物<br>すまし汁   | (12日)<br>魚の天ぷら<br>ごぼうサラダ<br>じゃが芋の味噌汁                     | (13日)<br><b>お誕生日会</b>                    | (14日)<br>豆腐のまさご揚げ<br>人参シリシリ<br>すまし汁    | (15日)<br>煮魚<br>きんぴられんこん<br>豆腐の味噌汁                            | (16日)<br>きのこカレー<br>果物                        |
| 午後のおやつ | おかかおむすび  | 牛乳・季節の果物   | 誕生日ケーキ                                   | お菓子                                    | 炊き込みおむすび   | お菓子  |
| 昼食     | (18日)<br><b>敬老の日</b>   | (19日)<br>焼鮭<br>さつまいものサラダ<br>団子汁                          | (20日)<br>けんちんうどん<br>ほうれん草の和え物<br>粉ふき芋    | (21日)<br>さつまいものコロッケ<br>納豆和え<br>すまし汁    | (22日)<br>魚のチーズフライ<br>野菜のナムル<br>さつまいもの味噌汁                     | (23日)<br><b>秋分の日</b>                         |
| 午後のおやつ | 牛乳・季節の果物   |  | ひじきおむすび                                  | きなこおはぎ                                 | 昆布おむすび   |  |
| 昼食     | (25日)<br>肉じゃが<br>酢の物<br>豆腐汁  | (26日)<br>お魚ナゲット<br>豆の和え物<br>わかめの味噌汁                      | (27日)<br>和風スパゲティー<br>れんこんのサラダ<br>すまし汁    | (28日)<br>高野豆腐の煮物<br>キャベツの和え物<br>人参の味噌汁 | (29日)<br>魚の竜田揚げ<br>ほうれん草のサラダ<br>月見汁                          | (30日)<br>中華丼<br>果物                           |
| 午後のおやつ | ツナおむすび   | 牛乳・季節の果物   | 焼きおむすび                                   | さつまいもクッキー                              | わかめおむすび  | お菓子  |

7月、8月 JAさんからメロン・ぶどう・トマトをいただき、おいしくいただきました。その時の写真です

### 果物を食べましょう

ビタミンが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期(目安)を覚えて、爽やかな秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナシ: 7月~10月
- ブドウ: 8月~11月
- リンゴ: 9月~12月
- カキ: 10月~12月

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。