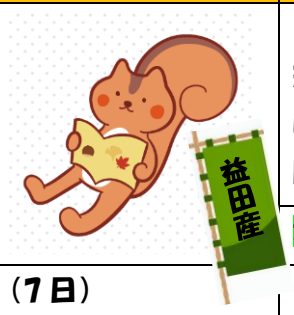
給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食				(1日) 茄子入りつくね ビーフンサラダ トマトの味噌汁	(2日) 魚のレモン甘酢 カラフルじゃこピーマン すまし汁	(3日) きのこカレーライス マカロニサラダ 果物
おやつ				かぼちゃ蒸しパン・牛乳	きなこおむすび	お菓子
昼食	(5日) 味噌肉じゃが 夏野菜のカレー風味酢の物 (保小中連携献立) すまし汁	(6日) 魚の揚げ煮 野菜の納豆和え かぼちゃ汁	(7日) きつねうどん 焼ししゃも きゅうりの酢の物	(8日) 厚焼き卵 スパゲティサラダ 青菜の味噌汁	(9日) 魚のきのこあんかけ きつね和え お月見汁	(10日) おにぎり弁当の日
おやつ	わかめおむすび	りんごパイ・牛乳	きのこピラフ	お菓子	お月見団子・牛乳	お菓子
昼食	(12日) 非常食の日 	(13日) 魚の味噌バター焼き かぼちゃサラダ すまし汁	(14日) 誕生日会 	(15日) 鶏肉の胡麻揚げ ブロッコリーサラダ トマトスープ	(16日) 魚の塩焼き 野菜のおかか和え きのこ味噌汁	(17日) ハヤシライス フルーツヨーグルト
おやつ	五目おむすび	春巻き揚げ・牛乳	誕生日ケーキ・牛乳	マカロニきな粉	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	(19日) 敬老の日	(20日) 魚のムニエルソース ひじきと野菜のサラダ オニオンスープ	(21日) こうし飯(高知県) かつおの竜田揚げ 酢の物 すまし汁	(22日) 豆腐のまさご揚げ コールスローサラダ すまし汁	(23日) 秋分の日	(24日) 中華丼 すまし汁 果物
おやつ		秋の果物	こんちん・牛乳	じゃが芋餅・牛乳		お菓子
昼食	(26日) 豆腐入り松風焼き きんぴらごぼう すまし汁	(27日) 魚のちゃんちゃん焼き 人参サラダ かぼちゃの味噌汁	(28日) きのこの塩焼きそば 野菜のおかか和え 中華スープ	(29日) 五目煮豆 野菜の胡麻酢和え すまし汁	(30日) 魚の竜田揚げ (保小中連携献立) ポテトサラダ わかめの味噌汁	
おやつ	たくあんおむすび	フルーツサンド・牛乳	みかんご飯(愛媛県)	お好み焼き・牛乳	さつま芋ごはん	

9月の予定

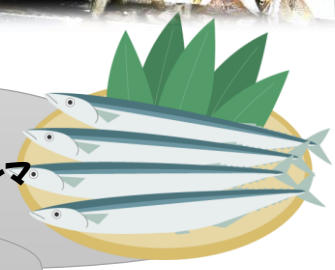
9/9(金)　お月見団子作り(ばら・きく組)

9/10(土)　おにぎり弁当の日

9/12(月)　非常食の日

8/26(金)に鮎のつかみ取りをしました！
塩焼きでおいしくいただきました！

今が旬のお魚・さんま



魚は一般的にDHA・EPAなどのオメガ3の不飽和脂肪酸が多いとされていますが、特にマグロやブリ、サンマなどの青魚はこれらの含有量が多いといわれています。皮と身の間に多く含まれているので子どもたちの健康維持のためにも、皮も積極的に食べましょう！

8 月の食事の様子