



給食だより



	月	火	水	木	金	土	
屋 食	<p>収穫祭では自分たちで植え、掘ったさつまいもや、お米などをクッキングをして食べます。 かまどで火を自分たちで起こし、かまどご飯と豚汁を作ります。</p>  					(1日) 牛丼 そうめん汁 果物	
おやつ						お菓子	
屋 食	(3日) 豆腐ハンバーグ 人参のマリネ かぼちゃスープ	(4日) 魚のきのこあんかけ りっちゃんの元気サラダ (保小中連携献立) 人参味噌汁	(5日) あんかけうどん(岩手県) 鶏肉の甘酢煮 ゆで野菜	(6日) いかメンチ(青森県) 野菜のおかか和え 汁の汁	(7日) 予行練習 おにぎり弁当の日 	(8日) タコライス 野菜スープ 果物	
おやつ	さつまいもおむすび	パンラスク・牛乳	かんづき・牛乳	かっぱらもち・牛乳	ゆかりおむすび	お菓子	
屋 食	(10日) スポーツの日 	(11日) お魚ハンバーグ れんこんサラダ わかめの味噌汁	(12日) 横手やきそば(秋田県) きりたんぽ汁 果物	(13日) チキンカツ フロッキーサラダ トマトスープ	(14日) 魚の甘酢あんかけ 野菜の納豆和え さつまいもの味噌汁	(15日) 運動会 	
おやつ		牛乳餅	バター餅・牛乳	お菓子	わかめおむすび		
屋 食	(17日) 鶏肉の酢っぱ煮 小松菜のサラダ かぼちゃの味噌汁	(18日) サンマの塩焼き (保小中連携献立) 干し大根のサラダ さつまいもの味噌汁	(19日) 温そうめん 鶏肉の梅照り焼き フロッキーの和え物	(20日) 収穫祭 	(21日) 魚のパン粉焼き さつまいもサラダ きのこスープ	(22日) カレーライス スパゲティサラダ 果物	
おやつ	わかめおむすび	ヨーグルトケーキ・牛乳	鮭と青菜のおむすび	焼き芋・牛乳	栗ご飯	お菓子	
屋 食	(24日) 豆腐の中華煮 ほうれん草の中華和え わかめスープ	(25日) 魚のケチャップ ひじきのサラダ さつまいもの味噌汁	(26日) お誕生日会 	(27日) 野菜のかきあげ わかめの酢の物 春雨スープ	(28日) 魚の照り焼き 切り干し大根ソテー こく旨味噌汁	(29日) 三色丼 具だくさん汁 果物	
おやつ	さばおむすび	チーズ蒸しパン	誕生会ケーキ・牛乳	スイートポテト・牛乳	五目おむすび	お菓子	
屋 食	(31日) 遠足 	<p>10月においしいお魚</p> <p>さんまは、秋の味覚の代表で、鋭い刀に似ていることから漢字で「秋刀魚」と書きます。 10月～12月ごろが旬ですが、特に脂がのった10月がおいしく、その脂には血をサラサラにしてくれる働きがあります。骨や歯を作る手助けをしてくれるビタミンDも多く、煮ても焼いてもおいしく食べられます</p>					お菓子

10月の予定

- ・10月 7日 予行練習(おにぎり弁当をお願いします)
- ・10月 11日 芋ほり
- ・10月 18日 味噌作り ZAI GOOD
- ・10月 20日 収穫祭 かまどクッキング(白ご飯はいりません)
- ・10月 31日 遠足 (おかず入り弁当をお願いします)

さつまいも

原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。紅はるか、鳴門金時、安納いもと種類が豊富なので、いろいろ品種を試してみるのもいいですね!



9月の食事の様子

