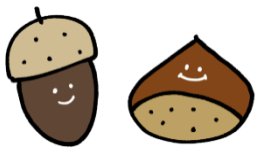
給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食					（1日） 魚のカレー天ぷら ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	（2日） 三色丼 具たくさん汁 果物
おやつ					わかめおむすび	お菓子
昼食	（4日） トマトの麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	（5日） 魚のタルタル焼き コールスローサラダ わかめの味噌汁	（6日） お誕生会 	（7日） かぼちゃの肉巻き ブロッコリーサラダ 秋のなめこ汁 	（8日） 魚のホイル焼き 大根の酢の物 さつま芋の味噌汁	（9日） キーマカレー フルーツヨーグルト
おやつ	鮭おむすび	サンドイッチ・牛乳	誕生会ケーキ・牛乳	二色おはぎ・牛乳	お菓子	お菓子
昼食	（11日） 豚肉とピーマンのソテー 中華サラダ 春雨スープ	（12日） 魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草のナムル 豆腐汁	（13日） きのこスパゲティ 人参とツナのサラダ ミネストローネ風	（14日） れんこんハンバーグ わかめサラダ かぼちゃスープ	（15日） 魚の塩焼き カラフルじゃこピーマン （保小中連携献立） 秋野菜豚汁	（16日） 牛丼 かき玉汁 果物
おやつ	きのこおむすび	フルーツ盛り合わせ・牛乳	コーンおむすび	納豆のチーズ焼き・牛乳	梅じゃこおむすび	お菓子
昼食	（18日） 敬老の日	（19日） 魚のかば焼き 切り干し大根のソテー すまし汁	（20日） おしぼりうどん（長野県） 魚の塩焼き 芋なます	（21日） 秋ナス入り麻婆春雨 わかめのナムル 中華スープ	（22日） 魚の竜田揚げ （保小中連携献立） ひじきサラダ 青菜の味噌汁	（23日） 秋分の日
おやつ		ラスク・牛乳	おやき・牛乳	たくあんおむすび	わかめおむすび	
昼食	（25日） すき焼き風煮 野菜の和え物 すまし汁	（26日） 煮魚 さつま芋サラダ 和風チャウダー	（27日） お月見うどん とり肉のマヨネーズ焼き きゅうりの酢の物	（28日） カレー肉じゃが スパゲティサラダ わかめの味噌汁	（29日） 魚のケチャップ煮 野菜の胡麻酢和え きのこ汁	（30日） ガパオライス かぼちゃスープ 果物
おやつ	チキンライス	マカロニきな粉・牛乳	チーズおむすび	人参クッキー・牛乳	ゆかりおむすび	お菓子

9月の予定

9/16（土）おにぎり弁当の日

朝ごはんをたべましょう！

朝ごはんの効果・・・・集中力を高める

朝ごはんでお米からブドウ糖をしっかりとっておくと、集中力が高まり活動にも意欲がわいてきます。0

8.9月においしい海と川の生き物

鮎・マアジ・トビウオ・シイラ

鮎は日本の代表的な川魚で、夏の訪れを告げる魚として昔から食べられてきました。今では、減ってきた鮎を守るために6月から9月頃の短い期間にしか鮎をとることはできません。また、鮎はきれいな水質の川でしか生きることができません。益田市を流れる清流『高津川』でとれる天然の鮎は味や香りが良く全国的にもよく知られています。益田市の特産品でもある鮎を旬の時季に食べてみてほしいとおもいます。

8 月の食事の様子