

れいわ2ねん 9がつのこんだて



日	曜日	パン ごはん	ふりかけ など	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
1	火	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	わかめスープ	ビビンバ 【にく】【やさい】			中高学年 ごはん多め
2	水	くろ パン		ぎゅうにゅう 	こめこシチュー	キャベツサラダ		なし	旬の食品 なし
3	木	はいが ごはん		プルーン はっこう乳	★ベ이스ターズ 青星寮カレー★	ごまずあえ			中高学年 ごはん多め
4	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	さんまのかば やき(1人2枚)	そくせきづけ		中高学年 ごはん多め
7	月	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ふたかくに どんのぐ	ぶどうめめ		夏バテ 解消
8	火	ロール パン		ぎゅうにゅう 	ソースやきそば			ミックス フルーツ	黄の食べ物 中華めん
9	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	さばのみそに	ごまじょうゆあえ		日本型 食生活
10	木	ナン		ぎゅうにゅう 	カレービーンズ シチュー	コーンサラダ 【ドレッシング】		フルーツ ジュレ	黄の食べ物 ナン
11	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	ごもくごはん のぐ	とりにくのあまか らに(1人2本)		旬の食品 かんぴょう
14	月	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	チリコンカーン	ひじきサラダ 【ドレッシング】			香辛料の 働き
15	火	しよく パン		ぎゅうにゅう 	やさいのスープに	ツナサンドのぐ		ぶどう	旬の食品 ぶどう
16	水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	かきたまじる	さわらの あんかけ	そくせきづけ		さわらの 名前由来
17	木	ぶどう パン	チーズ	ぎゅうにゅう 	やさいスープ	ミートボールトマト ソース(1人3個)	こふきいも		チーズの 栄養
18	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	えいようまん てんどんのぐ	きびなごフライ (重さでくばる)		我が家の 自慢料理
23	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	かつおの ごまみそあえ	きゅうりの ぱいにくあえ		旬の食品 戻がつか
24	木	むぎ ごはん	ふりかけ	ぎゅうにゅう 	まめじゃが	からしじょうゆあえ			黄の食べ物 じゃがいも
25	金	はいが パン		ぎゅうにゅう 	コーンスープ	あじのからあげ	ラタトウイユ		黄の食べ物 パン
28	月	はいが ごはん	なつとう 【たれ】	ぎゅうにゅう 	みそしる	ふたにくとやさいのしょうがいため			しょうがで 夏バテ解消
29	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	たまごとトマトの スープ	ホイコーロー		アイス クリーム	黄の食べ物 こめ
30	水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	とうがんのすましじる	ツナそぼろ	いそかあえ		とうがん 名前由来

☆給食目標: 食事のマナーを身に付けよう。三食きちんと食べよう。

☆今月のはま菜ちゃん → なす

