

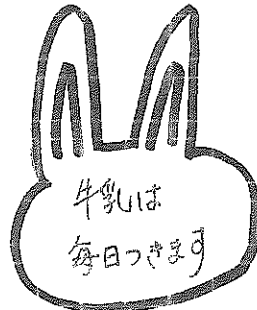
9がっ

こんだてひょう

R4. 9月
青木小学校

〈今月の目標 規則正しい食事をしよう〉

いよいよ運動会の練習が始まりました。体を動かすので、食べる量が増えるのでは？と思いがちですが、子ども達の食欲が落ち給食の残量が増えます。給食でも運動会の練習が精一杯出来るようなメニューを考えました。でも、必要な栄養は給食だけでは足りません。不足しがちなビタミンやミネラルたっぷりの野菜・果物をお家のごはんでも食べられるとよいですね。



1日(木) ^{もん}
パンパン
ホホシウイナー
ポンネのサラダ
たぶぷりキャバツと
トマトのスープ

2日(金)
ごはん
なっやさいカレー
ふくじみあえ
くだもの

5日(月) ^{お月見飯}
ごはん
ちゅうかどんの
のぐい
はるさめ
スープ

6日(火) ^{あじ}
フレッシュトマトの
スパゲティー
ひじきのサラダ
くだもの

7日(水)
先生たちの
会議のため
お休み

8日(木)
アップルパン
チキンラタトゥーユ
わかめサラダ
はくさいスープ

9日(金)
ごはん
さばのカレー
やき
たいこんの
ばいにくあえ
すましじる

12日(月)
ごはん
さけとチーズの
はるまき
なっやさいの
せきせきつけ
だいにのみせじる
つきみだんご

13日(火)
コッペパン
とりにくの
マーマレードやき
きりぼしだいにの
サラダ
きくらげとこまなの
スープ

14日(水)
とりごぼう
チャーハン
えびしゅうまい
からみワンタン
じる

15日(木)
ハムチーズ
トースト
ごぼうサラダ
えひだんごスープ

16日(金)
ごはん
トマトチーズオムレツ
シーフードサラダ
かぼちの
みせじる

〈今日の
地場産物〉
・長ねぎ
・エリンギ
・にんにく

20日(火)
運動会
振替休日

21日(水)
ごはん
ユーリンチ
もやしのみじん
キムチはるさめ
スープ

22日(木) ^{あけ}
コッペパン
さけのチーズやき
いとかんじんサラダ
コーンいり
たまごスープ

23日(金)
秋分の日

26日(月)
ごはん
ししゃものたま
ふうみあげ
すみそあえ
なめこじる

27日(火)
こくとうパン
いかとポテトの
マヨネーズソース
かいそうサラダ
きりぼしだいにの
スープ

28日(水)
ごはん
あっあげの
にんじんみそがけ
なっとうあえ
ふのみせじる

29日(木)
やきとりどん
けんちんじる
くだもの

30日(金)
ごはん
こおりとうかの
ミートローフ
アモロあえ
わかめのみせじる