

9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
				1日 ポトフ 昆布とツナのきんぴら 果物 ご飯	2日 中華めん
				チョコケーキ ミルク	
4日 魚の煮付け ナムル わかめスープ ご飯・果物 かぼちゃのお焼き ミルク	5日 さんまのつけ揚げ 春雨サラダ 味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	6日 麩のフワフワ炒め 納豆 かき玉汁 ご飯・果物 お好み焼き お茶	7日 鶏梅風味噌焼き 野菜のごま和え ミネストローネ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	8日 クリームシチュー ふりかけ 果物 ご飯 胡麻せんべい カルピス	9日 肉ごぼううどん
11日 すき焼き風煮 ふりかけご飯 果物	12日 いわしの蒲焼き ゆで野菜 コンソメスープ いとこ煮・ご飯 お菓子 ヨーグルト	13日 タンドリチキン 三色野菜の胡麻和え すまし汁 煮豆・ご飯 焼きうどん お茶	14日 愛情弁当の日 お菓子 ヨーグルト	15日 団子汁 きゅうりと塩昆布もみ 果物 ご飯 アップルパイ ミルク	16日 高菜チャーハン 味噌汁
18日 敬老の日	19日 手作りさつま揚げ ひじきの煮物 トマトと卵スープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	20日 ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ご飯・果物 胡麻揚げ団子 ミルク	21日 パーティーの日 オムビーフライス 白身魚のマリネ スープ果物 お菓子 ヨーグルト	22日 カレー汁 野菜サラダ 果物 ご飯 おほぎ お茶	23日 秋分の日
25日 レバーの甘辛煮 マカロニサラダ なめこの味噌汁 ご飯・果物 マドレーヌ ミルク	26日 魚のバター焼き ゆで野菜 クラムチャウダー ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	27日 メンチカツ 干し大根の煮物 さつまいも汁 ご飯・果物 手作りラスク ミルク	28日 焼き肉丼 すまし汁 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	29日 炊き込みご飯 たくあんきんぴら 味噌汁 ご飯・果物 大学芋 ミルク	30日 運動会



給食だより

8月のパーティー料理



食卓は「心の栄養」

家族がそろって食事をするのは週何回くらいですか？食卓はさりげない会話ができる、たいせつな場所。いやなことがあっても、食卓に座ればホッとすると、そうしたリフレッシュの場が、子どもの心を豊かにはぐくみます。食卓で得られる心の栄養はととてもだいじなものですよ。



豆に親しもう

●秋の新ものはおいしい！

●種類が豊富

●変化に驚く



●栄養たっぷり

体を温めます（タンパク質）
脳を活性化（レシチン）
糖をきれいに燃焼します（ビタミンB1）
せんに質も多い
体を有害物質から守ります
タール色素、PCBの解毒



●他の食材との相性もぴったり！



●伝統食としても大活躍！



地方地方でいろんな豆があるよ！

とれたての豆を味わおう！

豆は秋が旬。秋の新もの（今年とれたもの）は皮もやわらかく、香りもよいし味もおいしく、「豆ってこんなおいしさだったのか」と豆を見直さずかけになります。忙しい日常のサイクルの中で、豆をじっくりコトコト煮ることは気が重いかもかもしれませんが、豆のおいしいこの季節に、子どもたちにもこの味を味わわせてみませんか？

