

10月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2日 肉じゃが 酢物の 果物 ご飯	3日 レンコンのはさみ揚げ 野菜の三色和え うずらの卵スープ ご飯果物	4日 マカロニグラタン ふりかけ わかめスープ ご飯果物	5日 鮭のムニエル ひじきの炒め煮 味噌汁 ご飯果物	6日 さつま芋汁 おにぎり 果物	7日 海鮮焼きそば
バナナおからケーキ ミルク	お菓子 ヨーグルト	黄粉団子 ミルク	お菓子 ヨーグルト	お好み焼き お茶	
9日 体育の日	10日 かどや姫の天ぷら ゆで野菜 すまし汁 ご飯果物	11日 麻婆春雨 味付け海苔 果物 ご飯	12日 鶏肉の照り焼き 温野菜 さつま芋スープ ご飯果物	13日 パーティーの日 行楽弁当 煮卵空揚げ果物 きのこご飯 ウィナー	14日 肉うどん
	お菓子 ヨーグルト	アメリカンドッグ ミルク	お菓子 ヨーグルト	黒わらび餅 ミルク	
16日 白菜とカニとろろ 煮込み丼 千切り野菜スープ ご飯果物	17日 親子バス遠足	18日 さばの黄金焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 ご飯果物	19日 さつまいも汁 炊き込みご飯 煮豆 ご飯	20日 ホワイトシチュー ピーマンとのり和え 果物 ご飯	21日 ビビンバ丼 味噌汁
甘菜クッキー ミルク		エッグサンド ミルク	お菓子 ヨーグルト	スイートポテト ミルク	
23日 豚バラと里芋煮 納豆 果物 ご飯	24日 魚のタルタルソースかけ ゆで野菜 果物 ご飯	25日 照り焼きハンバーグ ゆで野菜 春雨スープ ご飯果物	26日 おでん ふりかけ 果物 ご飯	27日 ビーフシチュー ベジタブルサラダ 果物 ご飯	28日 ちゃんぽん
さつま芋のガレット ミルク	お菓子 ヨーグルト	アップルパイ ミルク	お菓子 ヨーグルト	大芋 ミルク	
30日 魚の煮物 野菜の炒め煮 味噌汁 ご飯果物	31日 厚揚げとにら卵とじ丼 三色の和え物 わかめスープ ご飯果物				
芋まんじゅう ミルク	お菓子 ヨーグルト				

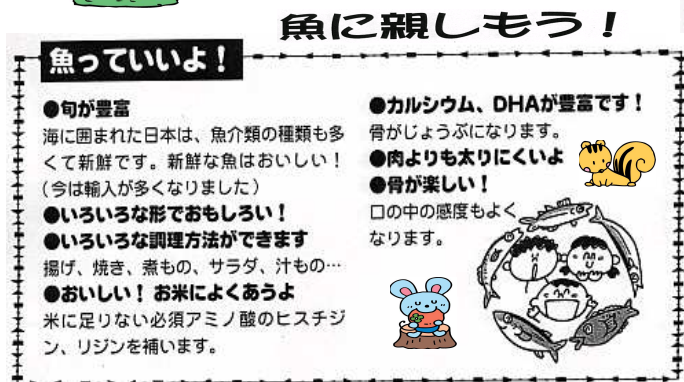


給食だより
9月のパーティー料理

9月のパーティー料理



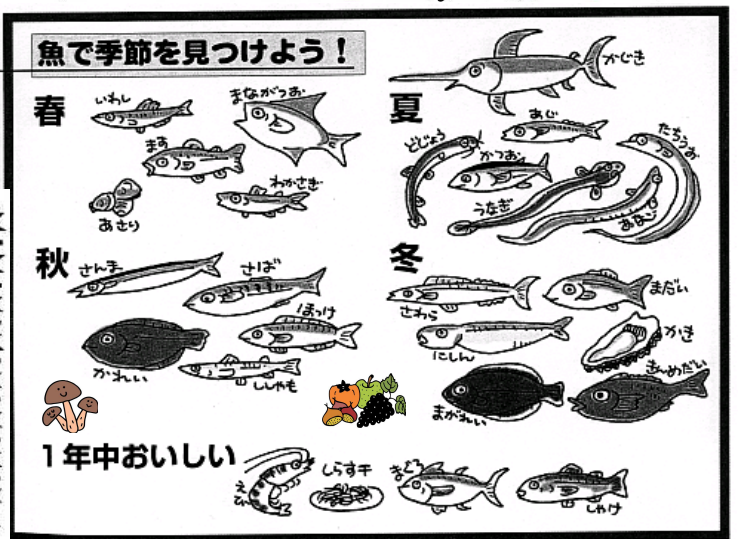
七輪でさんま焼き
夏のバーベキューも楽しい経験ですが、秋は、ささやかなアウトドア、ベランダで炭火焼のおいしさを味わってみませんか。極めつけは、さんまの塩焼きです。カボスをきゅーと絞りにかけ、おいしくなってきた大根おろしをたっぷり添えれば、子どもたちの魚嫌いも返上です。焼き肉、お正月の餅焼き、焼きトウモロコシなど、家族揃って七輪で焼けば忘れられないおいしさ発見です。



魚に親しもう！

魚っていいよ！

- 旬が豊富
海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい！（今は輸入が多くなりました）
- いろいろな形でおもしろい！
- いろいろな調理方法ができます
揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの...
- おいしい！お米によくあうよ
米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを含みます。
- カルシウム、DHAが豊富です！
骨がじょうぶになります。
- 肉よりも太りにくいよ
- 骨が楽しい！
口の中の感覚もよくなります。



魚で季節を見つけよう！

春：いし、まなご、あじ、さかな、あなご、あさり

夏：いし、あじ、さかな、あなご、あさり

秋：せんげん、さば、あじ、あなご、あさり

冬：せんげん、さば、あじ、あなご、あさり

1年中おいしい