



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>日本の伝統食材を「まごはやさしい」でおぼえましょう</p> <p>「まごはやさしい」は まほうのことば</p> <p>ま まめるい(まめ・とうふ・なっとうなど)</p> <p>ご ごま (アーモンド・ピーナッツ・くいなど)</p> <p>わ わかめ (ひじき・わかめ・のり・こんぶなど)</p>				
<p>や やさい (ほうれんそう・きゃべつなど)</p> <p>さ さかな (あじ・いか・えび・さんま・さばなど)</p> <p>し しいたけ (しいたけ・しめじ・マッシュルームなど)</p> <p>い いも (さつまいも・じゃがいも・こんにゃくなど)</p>				
<p>19日</p> <p>けいろう ひ</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日</p> <p>ふたきムキやきそば</p>	<p>21日</p> <p>ホットドック トマトソース</p> <p>チーズやき</p>	<p>22日</p> <p>しゅうぶん ひ</p> <p>秋分の日</p>	<p>23日</p> <p>うんどうかい ふりかえきゅうじつ</p> <p>運動会の振替休日</p>
<p>26日</p> <p>ビタミンたっぷり</p> <p>むぎごぼん なつをまろ</p>	<p>27日</p> <p>てやじる</p> <p>ニほん</p>	<p>28日</p> <p>1.2.5枚の てづくりピザ</p> <p>4.6枚の ピザトースト</p>	<p>29日</p> <p>ごぼうのじゅうい</p>	<p>30日</p> <p>むぎごぼん</p> <p>ちんゆあ</p> <p>うらやま</p>
<p>616kcal</p> <p>20.9g</p>	<p>719kcal</p> <p>28.6g</p>	<p>593kcal</p> <p>23.9g</p>	<p>538kcal</p> <p>21.9g</p>	<p>574kcal</p> <p>29.8g</p>
<p>こめ むぎ</p> <p>さんおんとう</p> <p>ごめあぶら</p> <p>しょうはくとう</p> <p>ごめあぶら</p> <p>さといも</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたひきにく</p> <p>みそ</p> <p>でんぶん</p> <p>ごめあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>きゅうり</p> <p>しそ</p> <p>らっきょう</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ももゼリー</p>	<p>こめ</p> <p>ごめあぶら</p> <p>しょうはくとう</p> <p>ごむぎ</p> <p>ごめあぶら</p>
<p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>にんじん</p> <p>こんにゃく</p> <p>だいこん</p> <p>パリー-A</p>	<p>きゅうり</p> <p>しそ</p> <p>らっきょう</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p>	<p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ももゼリー</p>	<p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>ぼんとうねぎ</p> <p>ゴーヤ</p> <p>もやし</p> <p>ほししいたけ</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さんおんとう</p> <p>ごめあぶら</p> <p>ごめあぶら</p>
<p>暑い時期をのりきる工夫を世界各国からいただいています</p> <p>8月・9月の献立は、暑い時期をのりきる工夫を、世界各国から学んで出すようにしています。お隣の中国からは「麻婆茄子」や「青椒肉系系」「ホワンホワタン」、同じくお隣の韓国からは「ピビンバ」「ヤンニョムチキン」「キムチチャーハン」ブラジルからは「フェイジョアード」「パステウ」、そして、日本の味としては「みょうがのお寿司」「菊の花のおひたし」「冬瓜のそぼろあんかけ」沖縄の「ごぼうのじゅうい」などです。そのおかげもあってか、夏休み明けは、ほとんどのクラスで残さず食べています。毎日しっかり食べて運動会に備えたいですね。</p> <p>※9月17日は運動会です。運動会が延期となった場合、振替休日が増える場合があります。詳しくは学校便りをお読みください。</p> <p>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>※8月・9月連続だと字が小さくなるため、2回に分けて献立表を配布させていただきました。</p>				
<p>表示の説明</p> <p>上のだんの数字 エネルギーkcal →</p> <p>下のだんの数字 たんぱく質 g →</p>	<p>おもにねつや</p> <p>ちからのもと</p> <p>になるしょく</p> <p>ひん</p>	<p>おもにからだ</p> <p>をつくるしょ</p> <p>くひん</p>	<p>おもにからだ</p> <p>のちょうしを</p> <p>ととのえる</p> <p>しょくひん</p>	

