

月(げつ)

火(か)

水(すい)

木(もく)

金(きん)

# はいせんず

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をたべよう

ま

め  
(だいす・まめせいひんなど)

ご

ま  
(アーモンド・ピーナッツなど)

わ

かめ  
(かいそう)

や

さい



さ

かな  
(ぎょかいるい)

し

いたけ  
(きのこ)

い

も  
(じゅがいも・さつまいも・さといもなど)

# 9月

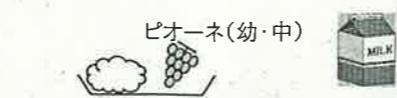
3日 小学校給食開始日

あおりんごゼリー  
とりにくのからあげ  
ごはん  
もずくのみそしる

4日 幼稚園・中学校給食開始日

ツナサラダ  
なし  
コッペパン  
カレーヌードルスープ

5日 ふかがわどんぶりには、あさりがはいっています。

ピオーネ(幼・中)  
やさいのごまズあえ  
むぎごはん  
ふかがわどんぶり

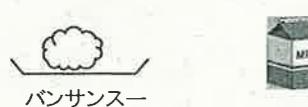
6日 こうみソースを、ゆでやさいにもかけてたべましょう。

(幼・白小・中)  
ごはん  
くきわかめのいたために  
(多小・豊小・四小)  
さばのこうみソースかけ  
はつがげんまいいりごはん  
ゆでやさい

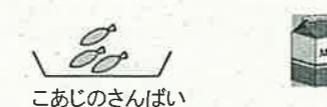
7日 シークヮーサーは、おきなわけんでよくとれるくだものです。

シークヮーサーゼリー  
かいそうサラダ  
いりごとナツツのオリーブオイルがらめ  
こくとうパン  
ミネストローネ

10日 たまねぎとなすは、たどつちょうどとれました。

むぎごはん  
なすいりまあぼうどうふ  
ひじきごはん  
じゃがいものみそしる

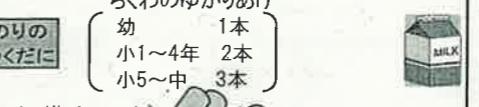
11日 こあじは、こぼねにきをつけて、よくかんでたべましょう。



12日 やさいは、1にち350gとりましよう。きょうのきゅうしょくのやさいのりょうは、やく100gはいっています。

ピオーネ(小)  
ごぼうサラダ  
むぎごはん  
カレーライス

13日 せっけんで、ていねいにてをあらいましょう。

(のりのつくだに)  
1本  
2本  
3本  
(幼・白小・中)  
ごはん  
やさいのこんぶあえ  
(多小・豊小・四小)  
はつがげんまいいりごはん  
けんちんじる

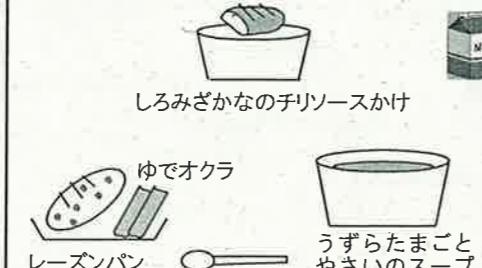
14日 パンは、てでひとくちサイズにちぎって、たべましょう。

パン  
あんにんフルーツ  
とりにくのハーブやき  
とうがんとつみれのスープ  
ミルクパン

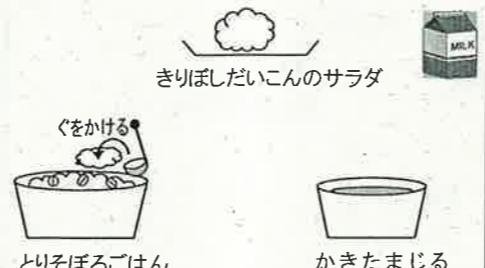
17日 けいろうのひ



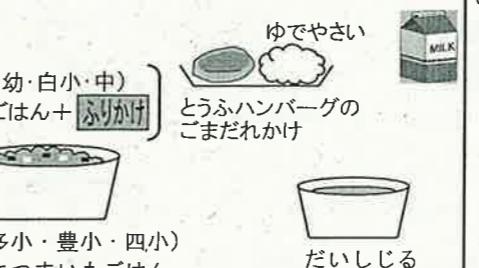
18日 ゆでオクラに、チリソースをつけておいしくたべられます。

しろみざかなのチリソースかけ  
ゆでオクラ  
レーズンパン  
うずらたまごとやさいのスープ

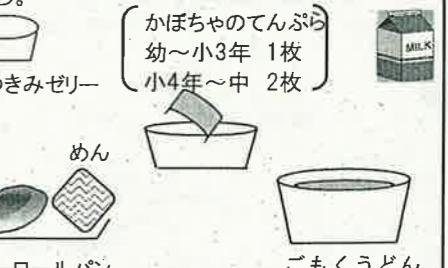
19日 はしは、まいにちあらって、もってきましょう。

きりぼしだいこんのサラダ  
ぐをかける  
とりそぼろごはん  
かきたまじる

20日 だいじじるのなかには、きりぼしだいこんやだいすなどがはいっています。

(幼・白小・中)  
ごはん+ふりかけ  
ゆでやさい  
とうふハンバーグのこまだれかけ  
(多小・豊小・四小)  
さつまいもごはん  
だいじじる

21日 パンやめんは、からだをうごかすもとになるきいろのたべものです。しっかりたべましょう。

おつきみゼリー  
かぼちゃのてんぱら  
幼~小3年 1枚  
小4年~中 2枚  
めん  
バターロールパン  
ごもくうどん

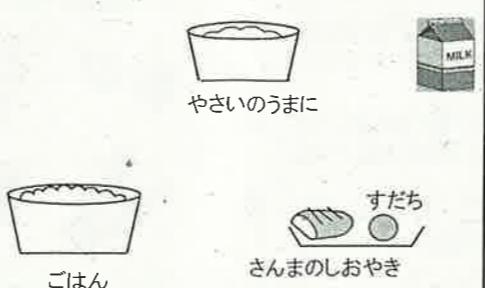
24日 ふいかえきゅうじつ

十五夜  
(じゅうごや)

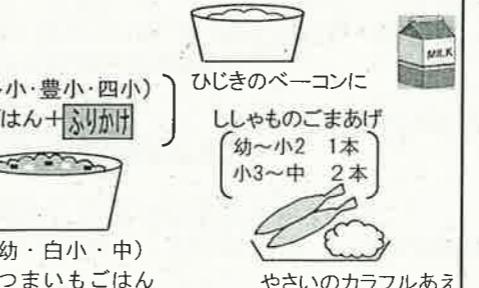
25日 にくとやさいをバランスよくたべましょう。

とりにくのガーリックやき  
ダイシモチむぎいり  
トマトスープ

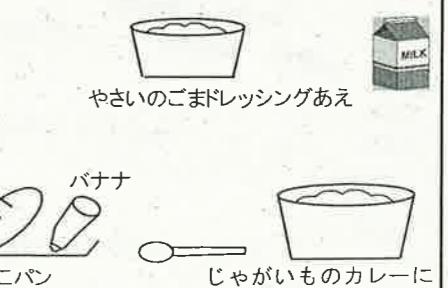
26日 さんまは、ほねがあるので、じょうずにたべましょう。

やさいのうまい  
すだち  
さんまのしおやき  
ごはん

27日 ひじきには、けんこうなちをつくる「てつ」がおくふくまれています。

(多小・豊小・四小)  
ごはん+ふりかけ  
ひじきのベーコンに  
ししゃものごまあげ  
幼~小2 1本  
小3~中 2本  
(幼・白小・中)  
さつまいもごはん  
やさいのカラフルあえ

28日 スプーンのむきをそろえて、かえしましょう。

やさいのごまドレッシングあえ  
バナナ  
こめこパン  
じやがいものカレーに