

# はいぜんす

# 9月

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をたべよう

『まごわやさしい』とは、にほんでむかしからたべられてきたたべものの、かしらもじをおぼえやすくなればたべもので、けんこうなしょくせいかつのためにとりいれてほしいたべものです。まいにちのきゅうしょくにも、いろいろなたべものがはいつているので、さがしてみましよう。

**ま**め

(だいず・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

(ぎょかいりい)



**し**いたけ

(きのこ)



**い**も

(じゃがいも さつまいも さといもなど)



**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

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、あさりがいっています。

ピオーネ(幼・中) やさいのごまずあえ

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よう。

きわかめのいために

ごはん

ゆでやさい

さばのこうみソースかけ

はつがげんまいりごはん

**7日** シークワサーは、おきなわけんでよくとれるくだものです。

シークワサーゼリー かいそうサラダ

いりことナッ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、たどつちょうでとれました。

バンサンスー

むぎごはん なすいりまあぼうどうふ

**11日** こあじは、こぼねにきをつけて、よくかんでたべましよう。

こあじのさんばい

ひじきごはん じゃがいものみそしる

**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はいつている。

ピオーネ(小) ごぼうサラダ

むぎごはん カレーライス

**13日** せつけんで、ていねいにてをあらいましよう。

ちくわのゆかりあげ

のりのつくだに

ごはん

やさいのこんぶあえ

はつがげんまいりごはん 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、たべましよう

あんにんフルーツ

とりにくのハーブやき

ミルクパン とうがんとつみれのスープ

**17日 けいろうのひ**

しろみぎかなのチリソースかけ

レーズンパン

ゆでオクラ

うずらたまごとやさいのスープ

**18日** ゆでオクラに、チリソースをつけてもおいしくたべられます。

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

**19日** はしは、まいにちあらって、もってましよう。

ゆでやさい

ごはん+ふりかけ

とうふハンバーグのごまだれかけ

さつまいもごはん だいしじる

**20日** だいしじるのなかには、きりぼしだいこんやだいずなどがはいつている。

バターロールパン

めん

ごもくうどん

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

かぼちゃのてんぷら

おつきみゼリー

かぼちゃのてんぷら 幼~小3年 1枚 小4年~中 2枚

**24日 ふいかえきゅうじつ**

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

シーフードピラフ

**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よう。

やさいのうまに

ごはん

さんまのしおやき

**26日** さんまは、ほねがあるので、じょうずにたべましよう

ひじきのベーコンに

ごはん+ふりかけ

しんやものごまあげ

幼~小2 1本 小3~中 2本

やさいのカラフルあえ

**27日** ひじきには、けんこうなちをつくる「てつ」がおおくふくまれています。

やさいのごまドレッシングあえ

バナナ

こめこパン

じゃがいものカレーに

**28日** スプーンのおきをそろえて、かえましよう。