



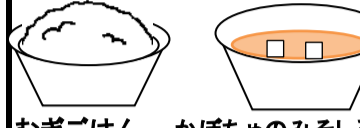

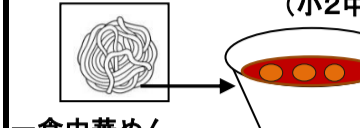
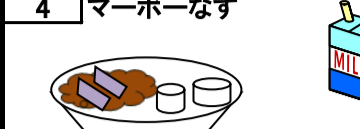


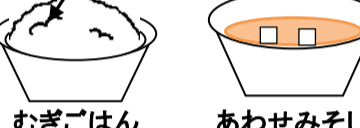

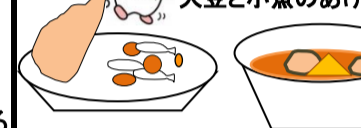




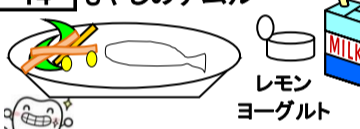






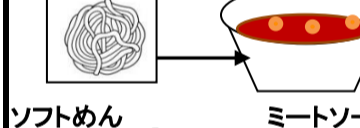



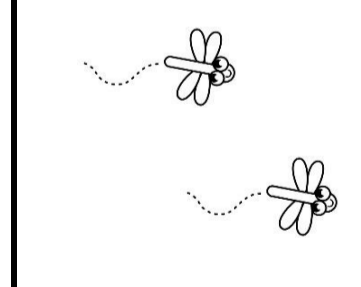



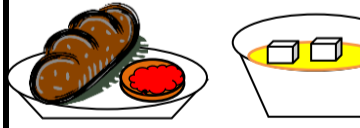
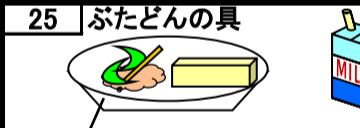

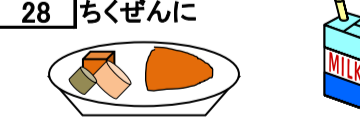








月	火	水	木	金
 <p>手洗いのポイント ゆびの間 手の甲 手つめ</p>	<p>1 きんぴらごぼう</p>  <p>揚げ出し豆腐 おろしソースかけ</p>  <p>むぎごはん 白みそしる</p>	<p>2 ひじきのいため煮</p>  <p>さかなのマヨネーズ焼き</p>  <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>3 キャベツとこまつなの ナッツサラダ</p>  <p>とうふナゲット (小2中3)</p>  <p>一食中華めん ジャージャー麺の具</p>	<p>4 マーボーなす</p>  <p>ポークシューマイ(小2中3)</p>  <p>むぎごはん はるさめスープ</p>
	<p>7 ツナそばろどんぶりの具</p>  <p>えだまめコロッケ</p>  <p>むぎごはん あわせみそしる</p>	<p>8 だいこんサラダ 野菜いっぱいドレッシング</p>  <p>大豆と小魚のあげ煮</p>  <p>ナン チキンカレー</p>	<p>9 チンゲンサイのごまあえ</p>  <p>ぶたにくのしょうが焼き おろしソースかけ</p>  <p>むぎごはん そうめんじる</p>	<p>10 わかめサラダ 青じそドレッシング</p>  <p>さけのパジル焼き</p>  <p>米粉食パン チョコクリーム</p> <p>ポテトスープ</p>
<p>14 もやしのナムル</p>  <p>レモン ヨーグルト</p> <p>いわしのいそべフライ</p>  <p>キムチチャーハン ならたまスープ</p>	<p>15 かぼちゃとじゃがいものサラダ ノンエッグマヨネーズ</p>  <p>とりにくのマスタード焼き</p>  <p>食パン ジュリエンスープ いちごジャム</p>	<p>16 キャベツのかおりあえ</p>  <p>豚肉のあんからめ</p>  <p>むぎごはん とうふとだいこんの みそしる</p>	<p>17 こんにやくサラダ かんきつドレッシング</p>  <p>ほうれん草オムレツ</p>  <p>ソフトめん ミートソース</p>	<p>18 切り干し大根のいそあえ</p>  <p>なし</p> <p>さんまのかば焼き</p>  <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p>
<p>21</p>  <p>けいろうの日</p>	<p>22</p>  <p>秋分の日</p>	<p>23 もやしとこまつなの おかかあえ</p>  <p>きよほう&マスカット かつおのさらさ揚げ</p>  <p>ひじきごはん とうふとわかめの すましじる</p>	<p>24 ほうれん草ときこのこの ソテー</p>  <p>トマトチーズハンバーグ</p>  <p>黒パン サイコロスープ</p>	<p>25 ぶたどんの具</p>  <p>厚焼きたまご</p>  <p>むぎごはん けんちんみそしる</p>
<p>28 ちくぜんに</p>  <p>にじますのあまだれかけ</p>  <p>むぎごはん きのこ入り かきたまじる</p>	<p>29 フルーツあんんにん</p>  <p>焼きフランクフルト ケチャップソースかけ</p>  <p>小型パン やきそば</p>	<p>30 こまつなともやしの ごまあえ</p>  <p>お月見 デザート</p> <p>えんくうさいもコロッケ</p>  <p>五目ごはん すましじる</p>	<p>はや 早起き、朝ごはん</p> 	
<p>岐阜県で養殖された「にじます」です。パリッと揚げてあるのでまるごと食べられます。カルシウムがしっかりとれますよ。</p>	<p>きょうはみなさんの大好きな「焼きそば」です。給食の焼きそばにはたくさんの材料が使われています。</p>	<p>明日10月1日は十五夜です。給食では、里芋を使ったコロッケとお月見のデザートを組み合わせました。</p>	<p>なすは英語で「○○プラント」と言われます。①ドックプラント ②ピックプラント ③エッグプラント。さてどれでしょう？</p>	
<p>スポーツを頑張る人にとっても朝ごはんは重要です。「主食・おかず・汁物」がそろった朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>きょうは8のつく日かみかみメニューの日です。きょうのよかんて食べてほしいメニューは「大豆と小魚のあげ煮」です。</p>	<p>豚肉に多くふくまれるビタミンB1は、夏のつかれをとる働きがあります。夏バテ防止に役立ちます。</p>	<p>なすは水分が多くヘルシーな野菜です。きょうは油をぬって焼いて肉みそをかけました。</p>	
<p>きょうはキムチを使った混ぜごはん、キムチチャーハンです。暑くて食欲のないときでもしっかり食べることができますね。</p>	<p>ジュリエンスープはせん切り野菜のスープです。野菜たっぷりのスープです。野菜のうまみをしっかり味わって食べてくださいね。</p>	<p>「ばっかり食べ」をしていますか？ごはんとおかずは交互に食べるとどちらもおいしくバランスよく食べることができます。</p>	<p>「こまったさんのスパゲティ」にはミートソーススパゲティが登場します。どんなお話かぜひ読んでみてくださいね。</p>	
		<p>きょうの魚は「かつお」です。秋は脂がのった「もどりがつお」が食べられる時期です。</p>	<p>ほうれん草ときこのこのソテーにはしめじを使っています。「香りまつたけ味しめじ」という言葉があるほどしめじは味が良いといわれています。</p>	
			<p>私たちは、ごはん、パンなどの主食を中心に食事をしています。主食は体だけではなく、脳のエネルギーのもとになります。</p>	