



こんだてひょう



9月のめあて 「よくかんでたべよう！」

おばらしょうがっこう
小原小学校

ぎゅうにゅう まいにち
☆牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> ・ミルク横割り丸パン ・チキンパーティ ・ポイルキャベツ ・ミネストローネ ・マヨネーズ <p>2学期がはじまりましたね。2学期も善さに負けずがんばりましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしのおかか煮 ・切り干し大根のサラダ ・実だくさんみそ汁 <p>おはしや食器を正しく持っておいしくいただきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆ごはん ・カボチャのそぼろ煮 ・魚そうめんのすまし汁 <p>かぼちゃは、毛利さんが、1個ずつ手で切っています。かぼちゃは硬いので力がいります。感謝していただきます。</p>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバの照り煮 ・なすとひき肉の炒め物 ・ちゃんぽんみそ汁 <p>なすは、夏から秋にかけて旬の野菜です。秋のなすは、果肉がギュッとしまり、肉厚でおいしくなります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チンジャオロース ・コーンスープ ・梨 <p>梨は、今が旬の果物です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ジャガイモのカレー煮 ・春雨の酢のもの ・一色大豆昆布 <p>すっぱいものは、疲れをとる働きがあります。今日は、春雨の酢の物を食べて、元気を回復させましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンごはん ・トマトオムレツ ・小松菜のソテー ・野菜スープ <p>小松菜には、成長期のみなさんに必要な栄養がたくさん含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛肉と野菜の炒め煮 ・かぼちゃのみそ汁 <p>日本では、まだ食べられるのに、毎日、大型トラックで1700台分も捨てられているそうです。</p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・厚焼き卵 ・ゴーヤチャンプルー ・小松菜のみそ汁 <p>ゴーヤはビタミンCを多く含む野菜です。夏バテを防ぐ野菜といわれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・じゃがいもと地鶏の煮物 ・かみかみいりこは ・すまし汁 <p>よくかんで食べると、むしばを予防することができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フォカッチャ ・きのこのスパゲティ ・海藻サラダ <p>今日のスパゲティは、えのきたけ、しめじ、エリンギがはいっています。歯ごたえやおりを味わいましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チャプチェ ・中華スープ <p>食事をするときには、せすじをのばして、よい姿勢で食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・照り焼きチキン ・ひじきと大豆の炒め煮 ・じゃが芋のみそ汁 <p>毎月19日は食育の日です。今日は、バランスの取れた和食の献立です。</p>
20	21	22	23	24
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みつせ鶏のたれ焼き団子 ・すまし汁 ・巨峰シャーベット <p>今日は十五夜です。きれいなお月様が見れるといいですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・きびなごのカリカリフライ ・春雨の炒め物 ・さつま汁 ・おはぎ <p>今日のデザートは、おはぎです。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・大豆入りカレーライス ・アセロラフルーツジュレ <p>大豆には、牛肉に負けない量の栄養があります。そのため、畑のお肉とよばれています。</p>
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまカボスレモン煮 ・うらがみそぼろ ・キャベツのみそ汁 <p>うらがみそぼろは、長崎県浦上地区の郷土料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆豆腐 ・ひじきの彩りナムル ・杏仁風プリン <p>日本では、ひじきは昔から食べられています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・みそカツどん ・たぬき汁 <p>豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・にくじゃが ・小松菜の海苔酢和え ・かみかみいりこ <p>よくかむと、脳の働きが活発になります。よくかんで食べると、記憶力や集中力が高まります。</p>	