

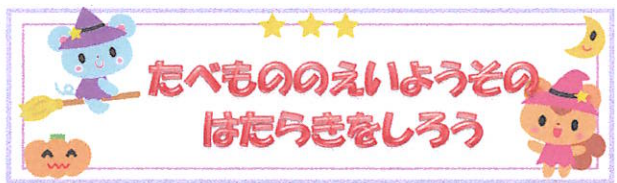


おぼらしょうがっこう
小原小学校

こんだてひょう



ぎゅうにゅう まいち
☆牛乳は毎日つきます。



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	
<p>赤・緑・黄をバランスよくたべようね!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>赤のなかま 血や肉になるもの</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>緑のなかま からだの調子をととのえるもの</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>黄色のなかま 熱や力になるもの</p> </div> </div>					<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・海藻サラダ <p>明日は、スポーツフェスタですね。今日は早く寝て、体調をととのえておきましょう。</p>
4	5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしの梅煮 ・小松菜のソテー ・豚汁 <p>10月4日はイワシの日です。体に良いいわしをもっと食べようと作られた記念日です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ジャガイモのうま煮 ・かみかみいりこ ・えのきのすまし汁 <p>よくかんで食べると、脳のはたらきがよくなります。かみかみいりこは、たくさんかむためのメニューです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットパン ・和風スパゲティ ・フルーツ合わせ <p>食べ物の栄養は、大きく赤・緑・黄の3つのグループにわかれています。牛乳やお肉は赤の食べ物、野菜は緑の食べ物、ごはんや団子は黄色の食べ物の仲間です。バランスよく食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・卵焼き ・春雨入りキムチ炒め ・ジャガイモのみそ汁 <p>みそ汁は、栄養のバランスのとれたメニューです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ジャアジャン豆腐 ・中華スープ ・ブルーベリーゼリー <p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは、目の疲れをとる栄養があります。</p>	
11	12	13	14	15	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・にくづめいなり ・ひじきの炒め煮 ・ちゃんぽんみそ汁 <p>給食のお米は、築上町でとれた「夢つくし」です。豊かな自然がもたらしてくれた実りと、農家の方々に感謝していただきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・中華スープ <p>色々な種類の野菜を食べると、栄養のバランスがさらによくなります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまのおかか煮 ・パリパリサラダ ・サツマイモのみそ汁 <p>今日はサツマイモの日です。さつまいもは、干ばつに強く、やせた土地でも育つので、戦時中などの食糧不足から人々を救ってきました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・わかめスープ ・りんご <p>「一個のりんごは医者を選ばせる」「りんごを食べると医者いらす」ということわざがあるくらい、体に良い食べ物です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・五目煮 ・厚揚げのみそ汁 ・あじつかけのり <p>ご飯とみそ汁と一緒に食べると、栄養のバランスが良く「みそ汁は朝の毒出し」ということわざもあるくらいです。</p>	
18	19	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> ・栗おこわ ・発芽玄米入りつくね ・切り干し大根のもの ・すまし汁 <p>今日は十三夜です。十三夜は豆名月や栗名月と呼ばれ、豆や栗をお供えしてお月見をします。給食では、栗おこわを献立に取り入れています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしの生姜煮 ・野菜のごま炒め ・実だくさんみそ汁 <p>今日は養育の日です。和食に欠かせない食材をすべて使った栄養バランスのよい献立です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・マカロニのクリーム煮 ・ツナと大豆のサラダ <p>マカロニは、小麦粉からできているので、黄色の食べ物の仲間です。体を動かすエネルギーのもとになります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サーモンフライ ・ジャガイモのきんぴら ・小松菜のみそ汁 <p>今日のみそ汁は、煮干しとサバ節でだしをとったみそ汁です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・フルーツヨーグルト <p>ヨーグルトは、牛乳のから作られるので、牛乳の豊富な栄養をそのまま受け継いでいます。</p>	
25	26	27	28	29	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉じゃが ・かみかみいりこ ・なめこのみそ汁 <p>よくかむと、くちびるや舌の筋肉がきたえられ、言葉の発音がはっきりします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・しそごはん ・チキンチーズかつ ・切り干し大根のサラダ ・春雨のすまし汁 <p>切り干し大根は、生の太根と違って甘みと歯触りがあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのホイル焼き ・わかめのナムル ・せんべい汁 ・りんごゼリー <p>せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。青森では、せんべい汁用にとけにくいせんべいが作られています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・甘辛ミンチの卵とじ ・もやしのみそ汁 <p>食事をするとき、背中が曲がったり、肘をついたりしていませんか。せすじをのばして、良い姿勢で食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・照り焼きチキン ・ポイルキャベツ ・大豆入り野菜スープ <p>大豆は、畑の肉とよばれるほど、質の良いたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、血液や筋肉を作ります。</p>	