

今月の目標

食中毒の時期、食前の手洗いうがいを忘れずに！！

月	火	水	木	金	土	給食だより
<p>2</p> <p>牛乳、ボーロ、梨 カレーピラフ(非常食) 鶏肉のうま煮(非常食缶詰) みかん、パン(非常食缶詰) 具たくさん豚汁</p> <p>水、乾パン(非常食)</p>	<p>3</p> <p>豆乳、ウエハース、バナナ ご飯 魚の塩麹焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト グレープフルーツ かき玉汁</p> <p>牛乳、ベリージャムトースト</p>	<p>4</p> <p>牛乳、ビスケット、りんご 醤油ラーメン メンチカツ いんげんの中華和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、梅昆布茶ご飯、スルメ</p>	<p>5</p> <p>豆乳、せんべい、オレンジ ふりかけご飯 筑前煮 大根の甘酢和え 梨 味噌汁(生揚げ、なめこ)</p> <p>牛乳、ペンネソテー</p>	<p>6</p> <p>牛乳、クッキー、バナナ バターロール 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ りんご キャベツスープ</p> <p>牛乳、ちんすこう</p>	<p>7</p> <p>牛乳、クラッカー、りんご ポークビーンズライス ほうれん草サラダ オレンジ ポテトスープ</p> <p>牛乳、メープルせんべい</p>	<p><b>夏の疲れ回復のために!</b></p> <p>◎早寝、早起きで生活リズムをつくる。</p> <p>◎1日の始まりの朝食を大切に。</p> <p>パンのみ牛乳のみではなく、必ずおかずもいっしょに。</p> <p>◎良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。</p> <p>(良質なタンパク質)</p> <p>タンパク質は卵、肉、魚などにあります。</p> <p>これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。</p> <p>(ビタミンB・C)</p> <p>かぼちゃ、大根、さといも、さつまいもなど。</p> 
<p>9</p> <p>牛乳、ウエハース、梨 ご飯 魚の南部焼き おくらの梅肉和え りんご 味噌汁(茄子、油揚げ)</p> <p>牛乳、にゅうめん</p>	<p>10</p> <p>豆乳、ビスケット、りんご 焼きそば バンバンジーサラダ バナナ 海藻スープ</p> <p>牛乳、茶飯のり巻き、スルメ</p>	<p>11</p> <p>牛乳、クラッカー、オレンジ ご飯 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え ミニトマト 梨 味噌けんちん汁</p> <p>牛乳、りんごの包み焼き</p>	<p>12</p> <p>豆乳、せんべい、りんご 黒糖パン ミートローフ フレンチサラダ オレンジ 里芋のミルクスープ</p> <p>麦茶、クッキー、バナナ</p>	<p>13</p> <p>牛乳、クッキー、バナナ ハヤシライス 納豆サラダ グレープフルーツ 小魚</p> <p>牛乳、お月見蒸しパン</p> <p>十五夜</p>	<p>14</p> <p>牛乳、ボーロ、梨 カレースパゲティ パプリカサラダ バナナ 小松菜の洋風スープ</p> <p>牛乳、クラッカーサンド</p>	
<p>16</p> <p> <b>敬老の日</b></p>	<p>17</p> <p>豆乳、ウエハース、オレンジ ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうりの塩昆布和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、味噌おにぎり スルメ</p>	<p>18</p> <p>牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 煮魚 水菜と竹輪のゆかり和え ミニトマト 梨 鶏肉とさつまいもの味噌汁</p> <p>牛乳、ゆで栗、オレンジ</p>	<p>19</p> <p>誕生日会 豆乳、ボーロ、オレンジ バターロール 味噌ヒレカツ 千切りレタス かぼちゃサラダ りんご オニオンスープ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p> 	<p>20</p> <p>牛乳、クッキー、梨 すき焼き丼 もやし酢 オレンジ 味噌汁(ほうれん草、舞茸)</p> <p>牛乳、すいとん汁</p>	<p>21</p> <p>牛乳、せんべい、バナナ 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 卵サラダ 梨 小魚</p> <p>牛乳、ツナフレークご飯</p>	
<p>23</p> <p><b>秋分の日</b> </p>	<p>24</p> <p>豆乳、クッキー、バナナ ご飯 かじきの竜田揚げ 青梗菜の胡麻和え ミニトマト グレープフルーツ 冬瓜と玉葱の味噌汁</p> <p>牛乳、ふかし芋</p>	<p>25</p> <p>牛乳、クラッカー、オレンジ 食パン(ジャム) コーンクリームシチュー レーズンサラダ りんご 小魚</p> <p>麦茶、二色おはぎ、スルメ</p>	<p>26</p> <p>豆乳、せんべい、りんご 豚肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー ブロッコリーの白和え 梨 味噌汁(にら、卵)</p> <p>牛乳、焼きうどん</p>	<p>27</p> <p>牛乳、ビスケット、梨 和風きのこスパゲティ 切り干し大根のサラダ バナナ 豆乳野菜スープ</p> <p>牛乳、もちもちパン</p>	<p>28</p> <p>牛乳、ウエハース、りんご ネギ豚チャーハン 蓮根サラダ オレンジ ワンドンスープ</p> <p>牛乳、マシュマロラスク</p>	<p><b>夏バテ解消!!</b></p> <p>少しずつ涼しくなり暑さでおちていた食欲も戻ってる時期です。</p> <p>身体の調子を整えるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ食品を摂るよう心がけましょう。</p> <p>“秋の味覚を十分に!”</p> <p>サンマ、イワシ、里芋、さつまいも、しいたけ、梨、ぶどう…</p> 
<p>30</p> <p>牛乳、クッキー、オレンジ ご飯 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(お麩、えのき)</p> <p>牛乳、コーンフレーククッキー</p>						