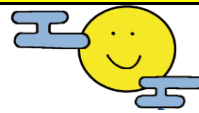




8・9月のこんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| | | | 8/31 | 1 |
| 9/29(金)は十五夜です! きん じゅうごや 昔から十五夜には、団子やススキを つき そな つきみ 月にお供えしてお月見をします。 お供えする月見団子は地域によって ちが 違いがあります。 | | へそもち 関東風 関西風 | ピラフ やさい 野菜スープ やさい 野菜サラダ やさい ひ 野菜の日 | ごはん あつあ に 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ プルーン きゅうしよく 1日アイアン給食 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ごはん たま しる 玉ねぎのみそ汁 とりにく 鶏肉のごまからめ つぼづけあえ | ツナサンド コーンクリームスープ ミルメーク | ごはん ちゅうか 中華スープ すぶた 酢豚 バナナ | ごはん しめじのみそ汁 に 煮さば ごまあえ | だいずい 大豆入りツナごはん こまつな 小松菜スープ ヨーグルト は きゅうしよく 8日歯ッピー給食 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ごはん はるさめ 春雨スープ ホイコーロー メロン | ごはん のっぺい汁 しろみぎかな 白身魚フライ わふう 和風サラダ | チャーハン にくだんご 肉団子スープ てづく にんじん 手作り人参ゼリー | カレーライス かい 海そうサラダ プチクレープ | すこずし けんちん汁 なし あきまつ 秋祭りにちなんだ献立 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| けいろう ひ 敬老の日 | まる 丸パン キャベツのスープ スパゲティナポリタン フルーツミックス | しょうゆカツ丼 う まめじる 打ち豆汁 はぶたえ 羽二重もち 19日ふるさと給食 | ごはん そうめん汁 なんばん たら南蛮だれ おはづけ | ごはん にく 肉じゃが はるさめ 春雨サラダ ぶどう |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| こめこい 米粉入りパン コンソメスープ なすのミートグラタン ドレッシングサラダ | ちゃ 茶めし とうふ 豆腐のみそ汁 コロッケ ニラ入りおひたし | ごはん い たまご トマト入り卵スープ てりやきチキン ビーフンソテー | かばやきどんぶり うすあげのみそ汁 すのもの わかめの酢の物 | ごはん えのき汁 まつかげや 松風焼き しお つきみ 塩もみ・月見団子 じゅうごや 十五夜にちなんだ献立 |

みなさんは間食に何を食べていますか？

間食は、3回の食事できれいなエネルギーや栄養素を補うためのものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて、3回の食事をしっかり食べることができなかつたりしないようにしましょう。間食は食べる時間と量を決めることが大切です。



てつ えいようそ おぎな えら
鉄やカルシウムなどの栄養素が補えるものを選びましょう!

