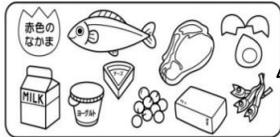
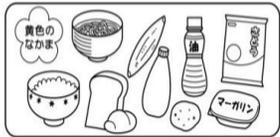
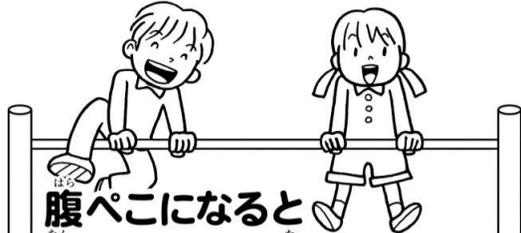


へいせい29年 9月のよていこんだてひょう

<p>こ ん だ て</p>	 <p>おもに 「からだをつくるもと」 になるしょくひん</p>	 <p>おもに 「エネルギーのもと」 になるしょくひん</p>	 <p>腹ぺこになると 何でもおいしく食べられるよ!</p> <p>みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なもので、おいしく感じられることもあります。 適度な運動をしたり、間食のだからだ食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。</p>	<p>1(金)</p> <p>むぎごはん マーボーとうがん ぎょうざ パンパンジー なし 牛乳</p>	
<p>あ か き み ど り え い よ う か</p>	<p>4(月)</p> <p>シーフードピラフ ☆ポテト とうふサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>5(火)</p> <p>ウーケイ 旧盆 送る日</p> 	<p>6(水)</p> <p>ピタパン チリコンカン てづくりグラタン サラダ あおぎりみかん 牛乳</p> <p>ピタパンは「ポケットパン」ともよばれます。</p>	<p>7(木) 沖なわしゅうせんの日</p> <p>くろまいごはん イナムドウト ひじきとやさいのとうふあげ じゃこサラダ ごまがし ジョア:ピ〜チ</p> <p>「ごま」には「セサミン」というからだがよくなる成分がたっぷり!</p>	<p>8(金)</p> <p>きびごはん にくじゃが さんまのかんろに もやしとこまつなのサツパリあえ 牛乳</p> <p>「さんかくたべ」できていますか？</p>
<p>あ か き み ど り え い よ う か</p>	<p>牛乳、まぐろ、かまぼこ、あつあげ、だいず、いとけずり、ヨーグルト こめ、げんまい、あぶら、バター、じゃがいも、ドレッシング たまねぎ、コーン、ピーマン、きやべつ、にがうり、にんじん、パイン、もも、さくらんぼ</p> <p>C 599 P 23.4 F 19.4</p>	<p>牛乳、さば、みそ、とりにく、たまご こめ、もちきび、さとう、はちみつ、でんぶん</p> <p>C 636 P 24.4 F 20.1</p>	<p>牛乳、ぶたにく、ひよこまめ、てぼうまめ、だいず、ハム、チーズ、ツナ ピタパン、あぶら、じゃがいも、さつまいも、アーモンド、ドレッシング たまねぎ、とうがん、かぼちゃ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、コーン、きやべつ、フロッコリ、セロリ、みかん</p> <p>C 580 P 24.2 F 18.4</p>	<p>ぶたにく、かまぼこ、みそ、しらす、だいず、ひじき、とうふ、ジョア こめ、くろまい、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、マーガリン、マッシュマロ、コーンフレーク こんにやく、しいたけ、きやべつ、きゅうり、えだまめ、にんじん、シークワサー</p> <p>C 600 P 23.5 F 16.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、さんま、かまぼこ、だいず、みそ こめ、もちきび、あぶら、じゃがいも、くろざとう、はちみつ、さとう にんじん、たまねぎ、こんにやく、しいたけ、いんげん、もやし、こまつな、シークワサー</p> <p>C 660 P 24.2 F 19.9</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月)</p> <p>むぎごはん マーボーへちま ナムル ひじきしゅうまい みかん 牛乳</p>	<p>12(火) 5年自然教室①</p> <p>きびごはん とうがんのすりながしじる さばのみそに はくさいときゅうりのあえもの りんご 牛乳</p>	<p>13(水) 5年自然教室②</p> <p>やさいそば すみそあえ サーターアングー 牛乳</p> <p>ひさしぶりの『てづくり』サーターアングーと、そばです♪</p>	<p>14(木) 6年修学旅行①</p> <p>ジューシー につけ スーナー みかん 牛乳</p> <p>「ししゃも」にも「オス」がいるんです!!!</p>	<p>15(金) 6年修学旅行②</p> <p>きびごはん とうがのみそに やしししゃも アーモンドあえ チョコアイス 牛乳</p> <p>3-3リクエスト</p>
<p>あ か き み ど り え い よ う か</p>	<p>18(月)</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p> 	<p>19(火) しょくいくのひ</p> <p>むぎごはん とうがのカレーに ピクルスあえ フルーツしらたま 牛乳</p>	<p>20(水)</p> <p>しょくパン てづくりジャム サーモンチャウダー サラダ ミルメーク 牛乳</p> <p>パンのひは、とくにいていねいに、てあらいをしましょう!</p>	<p>21(木)</p> <p>タコライス アーサじる ゴーヤーチップス なし 牛乳</p> <p>タコライスは、おきなわの「きん」というまちでうまれました。</p>	<p>22(金)</p> <p>げんまいごはん こうやどうふのたまごとじ モーウィのうめあえ アングー りんご 牛乳</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月)</p> <p>チャーハン ちゅうかあえ だいずあまから マンゴーソルベ 牛乳</p> <p>1-3リクエスト</p>	<p>26(火)</p> <p>きびごはん じゃがいものみそしる さんまのうめに ゴーヤーのたまごとじ みかん 牛乳</p>	<p>27(水)</p> <p>ひやしちゅうか あつあげのちゅうかに ぶどう 牛乳</p> <p>「ひやしちゅうか」は、10月でさいごです。</p>	<p>28(木)</p> <p>もずくどん はくさいのあえもの スコーン 牛乳</p> <p>「はやくい」と「いぬくい」にきをつけてね!</p>	<p>29(金)</p> <p>きびごはん ちくぜんに きびなごのからあげ ごまドレあえ 牛乳</p>