

9月*給食もりつけ表

2018年

ひばり分核

2学期が始まりました。

「早ね・早おき・朝ごはん」

生活リズムをととのえて、毎日

元気ですごしましょうね♪

9月はお月見♪ まるい食べ物が いろいろ給食で 登場しますよ!





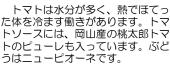
<今月のめあて> けんこうなからだをつくる





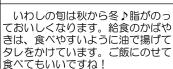


トマトスパゲティ









ごはん





かぼちゃは体を守る力をアップす る「ビタミンA」が多い野菜です。 紫色をしたなすの皮にも同じ働きが あります。きょうは、両方を合わせ





薬味だれに入っている白ねぎや

しょうが・お酢には、体の疲れを和らげたり食欲をアップさせる栄養素がたくさん含まれています。ごはん トのピューレも入っています。 ぶど うはニューピオーネです。 タレをかけています。ご飯にのせて 食べてもいいですね! たチーズ焼きを味わいましょう。 といっしょに食べると効果的です♪ 24日(月) 25日(火) 26日(水) 27日(木) 28日 (金)

きゅうじつ



休 日



旧暦8月15日(今年は9月24日)を"十五夜"と呼びます。すすきをかざり、だんごやぶどう・里芋など丸い食べいなった。 ことには…意味があるのです。





厚あげと油揚げの違いは厚さ!ど ちらも「畑の肉」大豆が原料です。 植物性のたんぱく質が多く、体によい食べ物です。きょうは「中華煮」 になりました。味わってね♪



エスカベージュはフランスの言葉で「油で揚げてから酢に漬ける」という意味があります。あじをから揚げにし、ワイン酢や香味等ませ げにし、ワイン酢や香味野菜を含せたマリネ液に漬けて作ります。

れいとう みかん わかどりの あまからいため

むぎごはん



もずくは海そうのなかま。細い糸

が枝のように分かれた形をしています。海の中で他の海そうにからみついて育つため、このような形になっ たのでしょうね。