



がつ ひょう
9月 もりつけ表

ねん
2024年
か ち しょう がっ こう
可知小学校



こん げつ
今月のめあて

しょくじ うんどう きゅう
食事・運動・休ように
 かんが
ついて考えよう！

けん こう げん そく
健康3原則!

この3つを大切に生活すると元気な毎日をすごすことができます

しょくじ
食事



うんどう
運動



きゅう
休よう

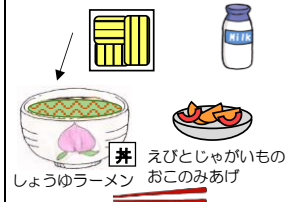


2日(月)	3日(火)	4日(水) 防災給食	5日(木)	6日(金)
ぶどうは秋の果物の代表です。今日はニュービーオーネという品種です。 ソフトめん ぶどう ちゃんぽんめん むししゅうまい	もすくは海藻の仲間、沖縄県で多くとれます。ビタミンやミネラルが豊富な食材です。 さわらのてりやき ごはん もすくのみそしる	「防災の日」とは災害に対処する備えなどを準備する日です。 ミックスフルーツ こめこパン きゅうきゅうカレー	「ビーフン」は米から作られる加工食品です。 れいとうみかん ごはん しるビーフン	「冬瓜」は夏から秋が旬の岡山県でたくさん作られる野菜です。 なっとう ごはん あじのごまだれかけ
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
今日のぶどうは、シャインマスカットという品種です。岡山県で栽培されています。 ちゅうかめん マスカット しおラーメン とうもろこし	体力づくりには、運動・食事・睡眠とともに食事が大切です。 ごはん しらみざかなのゆかりあげ キャベツのびびたし	食事で出る「ゴミ」を、正しく分別して捨てましょう。 なすとかぼちゃのチーズやき こくとうパン ビーンズスープ	今日のなしは二十世紀なです。かにかくに果肉がやわらかく、さわやかな酸味が特徴です。 なし ごはん てづくりうめひじきふりかけ あつあげのみそに	魚介類や大豆製品は良質なたんぱく質がたくさん含まれています。 ごはん あかうおのチリソースかけ とうふスープ
16日(月)	17日(火) かみかみ献立	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日	主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。 ごはん さわらのしおやき ごもくきんぴら	ハムは身近な加工食品です。毎日の生活の中で上手に利用しましょう。 マヨネーズ ハム・やさい こめこパン ハムサンド コーンスープ	どんぶりの歴史は古く、室町時代に考案された料理です。 なし ごはん そくせきつけ ぎゅうどん ぎゅうどんのく	秋なすは皮がうすくて水分が多いため食べやすいなです。 ごはん いわしのかばやき あきなすのみそしる
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
振替休日	日本型食生活とは、米を主食とし、主菜、副菜とバランスの良い食事のことです。 ごはん おびたし ふくめに	エスカパーシュは、加熱した魚を酢・油・香味野菜などを合わせた液に漬けた郷土料理です。 アプリコットジャム さけのエスカパーシュ こめこパン ペーコンスープ	いとこ煮は、牛窓で多く栽培されている、かぼちゃを使った郷土料理です。 ごはん ツナそぼろく いとこに	だしには、うま味成分を多く含む食材や、心を安定させる作用があります。 れいとうみかん ごはん ぶたにくのしょうがいだいめ うそそうめんじる

30日(月) ^{げつ}かみかみ^{こんだて}献立

給食を食べる時間を確保するため、
協力して準備をしましょう。

ちゅうかめん



こんげつ ちゅうもく
今月の注目メニュー

ぼうさいきゅうしょく
4日:防災給食
ひじょうしょく たいいせん
非常食を体験しよう!

ごもく
17日:五目きんぴら
つか
ごぼうやたけのこを使った
こんだて
かみかみ献立です。
く
具だくさん！

30日:えびとじゃがいもの
おこのみあげ
**えびとじゃがいもを
からあげにしています！**