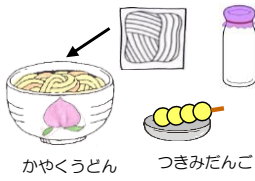
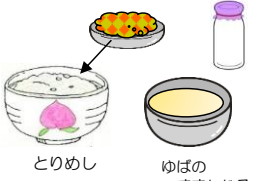
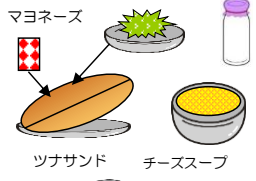
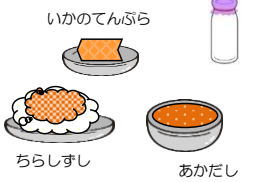
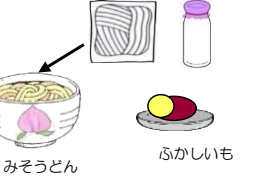
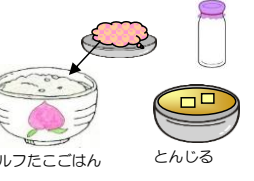


10がつのこんだて

旭竜小学校
2023年

2日(月)  かやくうどん つきみだんご 十五夜(9月中旬～10月上旬)に月見だんごをお供えし、お月様に秋の収穫の感謝や祈りを伝え、月を見ながらいただきます。	3日(火)  おひたし むぎごはん おやこに 親子煮に入っている高野豆腐などの乾物は、栄養と美味しさがギュッとつまっていて生とは違う食感や風味があります。	4日(水)  カミカミ献立 さけのムニエル ブルーベリージャム こめこパン ごぼうサラダ 10月10日は「目の愛護デー」ブルーベリーに含まれる「アントシアニン・ビタミンA」は目の健康によい働きをします。	5日(木)  ぶたキムチいため ごはん トックスープ キムチは韓国の漬け物で、唐辛子のピリッとした味が食欲をそそります。キムチなどの発酵食品はお腹を元気にします。	6日(金)  とりめし ゆばのすましじる 岡山名物とりめしをアレンジし、から揚げの甘辛タレです。鶏肉のたんぱく質は柔らかく消化吸収がよく胃に優しいです。
9日(月)  スポーツの日	10日(火)  さわらのねぎみそかけ ごはん のっぺい のっぺいは根菜たちが旬を迎える秋から全国各地で食べられる郷土料理です。里芋や鶏肉なども入り、とろみをつけます。	11日(水)  マヨネーズ ツナサンド チーズスープ セルフサンドの日です。給食の前には手洗いをしています。か?当番ではない人も、しっかり手洗いしましょう。	12日(木)  カミカミ献立 うのはないり ままかりのさんばいす ごはん きりぼしだいこんのみそじる ままかり料理は岡山の郷土料理です。ごはんを借りてくるほどおいしいことが名前の由来です。よく噛んで食べましょう。	13日(金)  もやしのあえもの ごはん ふくめに 給食の献立のように、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。
16日(月)  ごもくラーメン くりむしん 間食は、足りない栄養を補給する大切な役割があります。手作り蒸しめんは間食にもぴったりです。	17日(火)  いかのてんぷら ちらし寿司 あかだし 岡山のちらし寿司は、すし桶の底にたくさん具材を敷き詰め、食べる直前にひっくり返し食べたのが由来です。	18日(水)  ビーンズサラダ はいがパン ミートボールのスープ ビーンズサラダの豆は、たんぱく質たっぷりの大豆(黄・青)と食物繊維たっぷりのいんげん豆(白・赤茶)の4種類です。	19日(木)  さんまのしおやき ごはん きのこげんちんじろ さんまは秋を代表する魚です。刀のように長いことから漢字では「秋刀魚」と書きます。	20日(金)  チンジャオロースー あんにんどうふ ごはん はるさめスープ チンジャオロースーは、ほそ切りにしたピーマンと肉などを炒めた中華料理です。
23日(月)  みそうどん ふかしも さつま芋は、食物せんいやビタミンを多く含みます。皮をよく洗っているので皮ごと食べられます。	24日(火)  カミカミ献立 ちくわのいそべあげ ふりかけ(はいが) ごはん ひしきのこもあえ ちくわなどの練り製品は、魚のすり身を熟して固めたものです。五目あえのちりめんじゃこはよく噛んで食べましょう。	25日(水)  フレンチサラダ こめこパン ポークビーンズ ポークビーンズは、アメリカの家庭料理で、豆と豚肉をトマト味で煮込んだ料理です。	26日(木)  あじのなんぶやき みかん むぎごはん しらたまじる 白玉汁は、昆布とかつお節でだしを取っています。今日はだしを取った後の昆布も細く刻んで、汁に入れていただきます。	27日(金)  ゆかりあえ ごはん すきやき 鍋の代わりに「すき」という農作業の道具で、イノシシなどの肉を焼いて食べたのが、すきやきの語源です。
30日(月)  カミカミ献立 チャシューめん カミカミボテト カミカミボテトは、大豆・角切りじゃが芋をカリッと揚げて、ちりめんと和えています。よく噛んで食べましょう。	31日(火)  セルフたこごはん とんじる たこごはんは倉敷市下津井の郷土料理です。瀬戸内海でとれたタコを使っています。	 今月の目標 実りの秋を見つけ、 味わって食べよう 		