

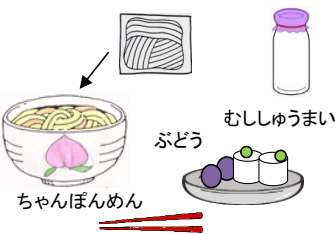
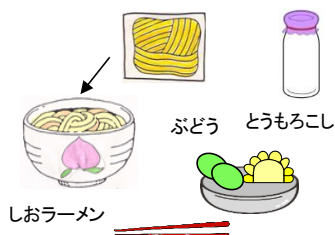
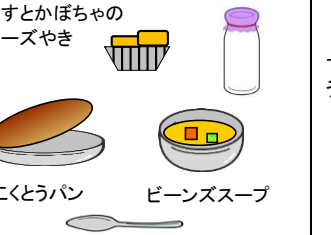
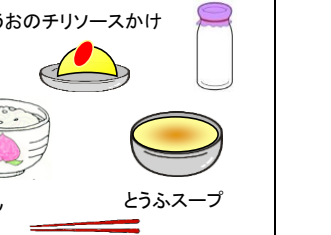
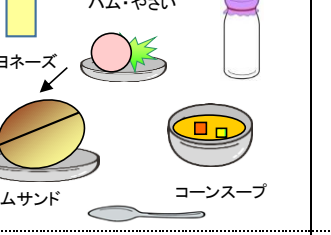
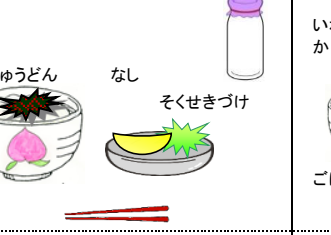
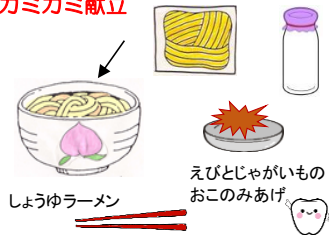


9がつのこんだて



旭竜小学校

2024年

2日（月）  ちゃんぽんめん ぶどう むしゅうまい	3日（火）  さわらのてりやき ごはん もずくのみそしる	4日（水）  ミックスフルーツ こめこパン きゅうきゅうカレー	5日（木）  ぶたキムチいため れいとうみかん ごはん しるビーフン	6日（金）  あじのごまだれかけ なっとう むぎごはん とうがんじる
ニューピオーネは岡山県が生産量全国第1位であり、日本で初めてピオーネの種なしに成功したぶどうです。	もずくは海藻の仲間で、沖縄県でたくさんとれます。ビタミンやミネラル・食物繊維など栄養たっぷりです。	9月1日は防災の日です。「広く国民が地震などの災害に対処する心構えや備えを準備する」ことを啓発するための日です。	ビーフンは、お米から作られる加工品です。中国や東南アジアでは、スープや炒めものに使われます。	冬瓜は、岡山県でたくさん栽培され、7月から10月が旬です。夏に収穫した冬瓜は、冬まで保存することができます。
9日（月）  ぶどう しょうラーメン とうもろこし	10日（火）  しろみざかなのゆかりあげ ごはん キャベツのにびたし	11日（水）  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	12日（木）  なし てづくり うめひじきふりかけ ごはん あつあげのみそに	13日（金）  あかうおのチリソースかけ ごはん とうふスープ
岡山県は雨が少なく温暖な気候でぶどうの栽培に最適な地域です。今日のぶどうはシャインマスカットです。	体力作りには、運動・休養・睡眠とともに、栄養バランスのとれた食事が大切です。三食しっかり食べるようにしましょう。	環境リサイクルには4Rとよばれる4つの方法があります。食事の後のゴミの分別もきちんとしましょう。	なしは秋が旬のくだものです。二十世紀なしは鳥取県でたくさん育てられています。シャキシャキした食感が特徴です。	給食では、肉だけでなく魚介類や大豆製品などからも良質なたんぱく質を摂取出来るように献立を工夫しています。
16日（月）  敬老の日	17日（火）  カミカミ献立 さわらのしおやき ごはん ごもきんぴら	18日（水）  ハム・やさい マヨネーズ ハムサンド コーンスープ	19日（木）  ぎゅうどん なし そくせきづけ	20日（金）  いわしのかばやき ごはん あきなすのみそしる
	主食・主菜・副菜をそろえて、色々な食品を摂取することで栄養バランスの良い食事を摂ることができます。	ハムは豚肉を塩漬けにして作る加工食品です。日持ちがしやすいように加工されています。食べ過ぎに注意しましょう。	丼物の歴史は古く、室町時代の頃に考えだされた料理です。お客様をお迎えする料理として出されていました。	今の時期に収穫されるなすを秋なすと言います。皮が柔らかく、水分を多く含み味が良いことで知られています。
23日（月）  振替休日	24日（火）  おひたし ごはん ふくめに	25日（水）  さけのエスカベッシュ アブリコットジャム こめこパン ベーコンスープ	26日（木）  ツナそぼろごはん ごはん いとこに	27日（金）  ぶたにくのしょうがいため れいとうみかん ごはん うおそうめんじる
	日本型食生活とは、米を主食とし、主菜、副菜に加えて牛乳・乳製品や果物が加わったバランスの良い食事です。	エスカベッシュは、加熱した魚を酢・油・香味野菜などを合わせた液に漬けたフランス料理です。	いとこ煮は、牛窓地区の郷土料理です。かぼちゃとあずきをおいおい・めいめい煮るところから名前がついたそうです。	だしにはうま味で料理の塩分を抑える効果があります。今日のそうめん汁は、昆布とかつおでだしを取っています。
30日（月）  カミカミ献立 しょうゆラーメン えびとじゃがいものおこのみあげ	《9がつのもくひょう》 しよくじ うんどう きゅうよう かんが 食事・運動・休養について考えよう			
給食を食べる時間を確保するためには、給食当番が協力して給食の運搬・配膳を手早く準備しましょう。	2学期がスタートしました。早め起きて、しっかり朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。			
				