



給食だより

日付	◆昼食	◆間食2
1 (水)	二色サンド チキンナゲット ポテトサラダ オレンジ キャベツスープ	牛乳 コーンスナック のりせんべい
2 (木)	ご飯 さけ塩焼き きんぴらごぼう きゅうり浅漬け なし じゃがいもの味噌汁	牛乳 どうぶつクッキー ごませんべい
3 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 ヨーグルト 塩せんべい
4 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
6 (月)	しらすご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ あさりの味噌汁	牛乳 サラダせんべい かりんとう
7 (火)	ごま塩ご飯 野菜のてんぷら 冷ややつこ バナナ なめこの味噌汁	牛乳 フリッツ えびせん
8 (水)	たまごサンド 照り焼きチキン マカロニサラダ オレンジ コーンスープ	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい
9 (木)	牛丼 玉子焼き いんげんごま和え なし 豆腐の味噌汁	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
10 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ミニゼリー ビスケット
11 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
13 (月)	チキンカレー 福神漬け オレンジ ニラ玉スープ	牛乳 コーンスナック のりせんべい
14 (火)	ご飯 麻婆茄子 揚げシュウマイ バナナ たまねぎの味噌汁	牛乳 ミニマコロン ビスケット
15 (水)	いちごサンド ハムカツ コールスローサラダ オレンジ たまごスープ	牛乳 ミニドーナツ ごませんべい
16 (木)	スパゲッティミートソース エビフライ ポテトサラダ ミニゼリー ヤクルト	牛乳 ぶどうゼリー ハッピーターン
17 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 かりんとう しょうゆせんべい
18 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
21 (火)	親子丼 さつまいもオレンジ煮 ほうれん草おかか和え バナナ 油揚げの味噌汁	牛乳 ビスコ とんがりコーン
22 (水)	ツナサンド アメリカンドック 大学芋 オレンジ ベーコンスープ	牛乳 カステラ うす焼きせんべい
24 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
25 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
27 (月)	カレーライス 福神漬け オレンジ わかめスープ	牛乳 せんべい とんがりコーン
28 (火)	わかめご飯 サーモンフライ 肉じゃが バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 しるこサンド ぱりんこ
29 (水)	いちごサンド 焼きそば ウィンナーソテー オレンジ ベーコンスープ	牛乳 ポテコ しょうゆせんべい
30 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮付け りんご ジャガイモの味噌汁	牛乳 ウエハース のりせんべい

子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。