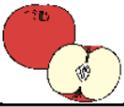




中郷小こんだてよていひょう 9月



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにやつちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん
1	火	なつやさいカレー フレンチサラダ ふくじんづけ デザート	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク	主食 こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん かぼちゃ とまと たまねぎ なす キャベツ きゅうり
2	水	わかめごはん ししゃもたつたあげ やさいソテー みそしる	ぶたにく ししゃも わかめ みそ だいず あぶらあげ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ とうがん ピーマン
3	木	まーぼーなす はくさいスープ くだもの	ぶたにく ぶたにく ぎゅうにく みそ ベーコン	こめ むぎ でんぷん はるさめ	にんじん なす ねぎ にら たけのこ すいか
4	金	あげパン はっぼうさい ヨーグルトあえ	ぶたにく ぶたにく えび いか きなこ たまご ヨーグルト	パン あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ もも缶
7	月	さんまのかぼやき さんしょくあえ かきたまみそしる くだもの	ぶたにく さんま たまご みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう えのき みかん
8	火	さつまいもごはん がんもにつけ あおなとひじきにつけ すましじる	ぶたにく がんもどき かまぼこ ひじき とうふ だいず	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	こまつな にんじん ねぎ しいたけ
9	水	ソフトめんカレーソース ビーンズサラダ てづくりゼリー	ぶたにく ぶたにく スキムミルク チーズ	ソフトめん じゃがいも バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどう えだまめ
10	木	まぐろとだいずのナッツあえ みそしる おひたし ふりかけ	ぶたにく まぐろ だいず わかめ みそ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ やきふ	こまつな キャベツ たまねぎ コーン
11	金	にこみハンバーグ こまつなソテー クリームスープ	ぶたにく ハンバーグ ベーコン スキムミルク チーズ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	こまつな たまねぎ しめじ にんじん コーン
14	月	キムチチャーハン さといもコロッケ ゆでキャベツ わかめスープ	ぶたにく ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら コロッケ さとう ごま	はくさいキムチ にら たまねぎ キャベツ
15	火	かぼちゃとほうろに ちりめんつくだに みそしる くだもの	ぶたにく ぶたにく とりにく みそ ちりめんつくだに あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	かぼちゃ なす ねぎ みかん
16	水	ひじきごはん みそしる オムレツやさいあんかけ デザート	ぶたにく とりにく ひじき オムレツ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん	にんじん いんげん ピーマン たまねぎ しめじ オクラ
17	木	とうがんとぶたにくカレーに つくだに とうふとちんげんさいスープ	ぶたにく ぶたにく ベーコン とうふ のりつくだに	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	とうがん えだまめ チンゲンサイ
18	金	とりにくクリームに やさいスープ にゅうさんきんいんりょう ピーナッツクリーム	ぶたにく とりにく ベーコン	パン バター ヤクルト さつまいも ピーナッツ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん
25	金	マーボーとうふ パンサンデー れいとうりんご	ぶたにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり にんじん りんご
28	月	チンジャオロースー みそしる うめぼし	ぶたにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド	ピーマン ねぎ かぼちゃ たけのこ もやし うめぼし
29	火	ドライカレー コールスローサラダ ミニトマト ミルクプリン	ぶたにく だいず ぎゅうにく とりにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん パイン缶 ピーマン キャベツ トマト
30	水	みそラーメン ぎょうざ ごまあえ くだもの	ぶたにく ぶたにく やきぶた みそ	ちゅうかめん ごま あぶら さとう	にんじん ねぎ キャベツ もやし しなちく こまつな

朝、夕はしのぎやすく、秋の訪れを感じるようになりました。
夏休みも終わり、学校では運動会の練習がはじまります。この
時期は、まだ残暑も残り夏バテの影響が出て体調をくずす心配
もあります。ご家庭では、規則正しい生活を心がけ、栄養バランス
の取れた朝ごはんを食べ登校するようお願いいたします。

規則正しく食べましょう



野菜は大地からの贈り物



9月の野菜

