

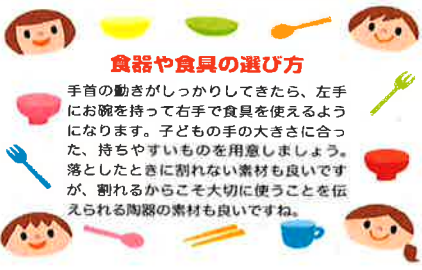
給食だより

月	火	水	木	金	土
2 親子丼・漬け物・もやしの和え物・バナナ 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 チーズ蒸しパン	3 豚肉の味噌焼き・トマトサラダ・ワカメスープ・ぶどう 【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】ジャージャー類	4 肉じゃが・マロニーの酢の物・味噌汁・梨 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】ぶどうゼリー	5 ホイコーロー・海藻サラダ・パンブキンスープ・バナナ 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】牛乳 鮭トースト	6 ささみフライ・ポイル野菜・小松菜のゴマ和え・澄まし汁・ぶどう 【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳 チヂミ	7 ポトフ・ひじきの酢の物・焼き魚・パイナップル 【9時】牛乳・ぼたぼた焼き 【3時】自家製飲むヨーグルト チョコパン
9 ハッシュドビーフ・福神漬け・味噌サラダ・ぶどう 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 鮭フレークと小松菜のおにぎり	10 豆腐ハンバーグ・ミニトマト・オクラの酢の物・澄まし汁・バナナ 【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】カルピスポンチ	11 魚の松前煮・チキンサラダ・味噌汁・リンゴ 【9時】牛乳・ビスケット 【3時】牛乳 やせうま	12 からあげ・ポイルキャベツ・高野豆腐の煮物・澄まし汁・バナナ 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】牛乳 ツナパン	13 敬老会 焼肉風炒め・ちくわの酢の物・オニオンスープ・パイナップル 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 お月見団子(かぼちゃ入り)	14 中華丼・漬け物・小松菜のおかか和え・ぶどう 【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト メロンパン
16 敬老の日 	17 ジャーマンポテト・きゅうりの和え物・味噌汁・メロン 【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】牛乳 シリアルおこし	18 筑前煮・ツナの酢の物・澄まし汁・梨 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 みたらし団子	19 厚揚げとナスの甘酢炒め・ポテトサラダ・もずくスープ・ぶどう 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】チャンポン	20 魚の天ぷら・ポイルキャベツ・大豆の煮物・味噌汁・バナナ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 豆腐のえび風味焼き	21 牛丼・漬け物・しらすの和え物・パイナップル 【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト パンパン
23 秋分の日 	24 魚の西京焼き・もやしのゴマ和え・スパゲティサラダ・澄まし汁・ぶどう 【9時】自家製飲むヨーグルト あられ 【3時】焼きうどん	25 ポークビーンズ・油揚げの酢の物・味噌汁・リンゴ 【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 手作りパン	26 大豆ボール・ミニトマト・切り昆布の煮物・中華スープ・バナナ 【9時】牛乳・ウエハース 【3時】フルーツヨーグルト	27 麻婆豆腐・さつま芋サラダ・澄まし汁・パイナップル 【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳 マドレーヌ 	28 けんちん汁・ウインナーソーテー・磯辺和え・ぶどう 【9時】牛乳・せんべい 【3時】自家製飲むヨーグルト ハムマヨパン
30 カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・バナナ 【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 チョコチップ蒸しパン					

<鮭フレークと小松菜のおにぎり>
(材料) 5人分
・鮭フレーク25g・小松菜50g・お米175g
(作り方)
1.小松菜をゆでて、細かく刻む。
2.ご飯に鮭フレークと小松菜を加えて混ぜる。
3.好みの大きさににぎる。
※塩加減はお好みでにぎってもよい。

<豆腐のえび風味焼き>
(材料) 5人分
・木綿豆腐350g・片栗粉25g・油10g
・干しエビ2.5g・中濃ソース15g・ケチャップ5g
・かつお節1g・青のり適量
(作り方)
1.豆腐を1.5cmの厚みに切り、水気を切って並べておく。
2.ほしえびを乾煎りして、ソースとケチャップを合わせておく。
3.豆腐に片栗粉をつけて、油をしいたフライパンに
ぎつね色になるまで焼く。
4.豆腐の上に2をぬり、かつお節と青のりをふる。

中秋の名月「お月見」
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



今月の季節に応じたおやつは
9/13(金) お月見団子です。

