

今日の給食 9月 12日 (金)

【メニュー】

昼 食：七分づき飯 かじきのカレームニエル

マセドアンサラダ お味噌汁



子どもたちにも人気の「マセドアンサラダ」。マセドアンとはフランス語で「さいの目切り」のことをいい、具材として使用する野菜・チーズを全てさいの目切りにしてからマヨネーズであえて味付けしています。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



午後のおやつ：せんべい バナナ

今日の給食 9月 11日 (木)

【メニュー】

昼 食：七分づき飯 鯖の味噌煮

刻み昆布煮 お味噌汁 果物（梨）



昆布を煮た時などに出てくる独特のねばり成分は、「アルギン酸」や「フコイダン」といった海藻特有の水溶性食物繊維だそうです。

今日の刻み昆布煮も、野菜のうまみ・切昆布からでる出汁やとろみを感じられ美味しかったです。



午後のおやつ：きなこパンケーキ 小魚

今日の給食 9月 10日 (水)

【メニュー】

昼 食：ポークビーンズ ツナスパサラダ
コンソメスープ パン

久々のポークビーンズ登場です。
豚肉も大豆もトマト味がぴったり。甘みもあっておいしかったです。
給食にパンが出た時は、おやつは必ず「お米」のメニューにしています。



午後のおやつ：鮭わかめご飯 チーズ 麦茶

今日の給食 9月9日（火）

【メニュー】

昼食：七分づき飯 酢豚

中華和え 味噌汁

油で揚げた豚肉と炒めた野菜を酢・砂糖・ケッチャプなどで仕上げた甘酢アンと絡ませた料理「酢豚」にはビタミン B 群やビタミン K、炭水化物などの栄養を多く含んでいるのが特徴です。

その健康効果もたくさんあるはご存じですか？

免疫力アップに疲労回復、がんの予防に貧血予防。目の健康維持に骨や歯の健康維持。便秘解消、精神安定、老化防止。大人にも子どもにも、そしてこの季節に最適なメニューです。



午後のおやつ：フルーツポンチ 小魚せんべい 牛乳

今日の給食 9月8日（月）

【メニュー】

昼食：豚丼 小魚和え 味噌汁

柿



今日のデザートは「柿」です。初物です。
秋を感じられない気温ですが、ちゃんと食べ物は
季節とともに移りかわっていきますね。
甘くてとても美味しい😊柿でした。



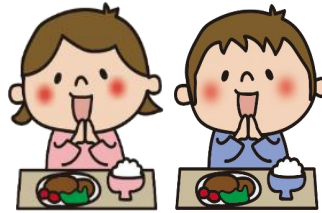
午後のおやつ：さつまいもスコーン こぶ 牛乳

今日の給食 9月5日（金）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鰯照り焼き

れんこん金平 味噌汁



鰯は高たんぱく質で、ビタミンD やオメガ3系脂肪酸（DHA、EPA）を豊富に含む健康的な魚です。子どもだけでなく、大人も意識して摂取したい栄養素ですね。



午後のおやつ：スイートパンプキン 小魚 牛乳

今日の給食 9月4日（木）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 チキンかつ

雑穀サラダ 味噌汁 果物



白米と混ぜ“雑穀ごはん”にして食べるご家庭も多いかと思います。

今日は野菜と雑穀をマヨネーズで和え、サラダにしました。食物繊維たっぷりでプチプチとした食感もあり美味しかったです。



午後のおやつ：きのこ油揚げのおにぎり チーズ

今日の給食 9月2日（火）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 茄子の麻婆炒め

ナムル 中華スープ 果物（梨）



8～10月にかけて旬を迎える梨。
優しい甘さ、シャキシャキでみずみずしい
食感が美味しかったです。疲労回復の効果
もあるそうなので、暑さ疲れの解消にぴっ
たりですね！

いただきます



午後のおやつ：牛乳 セサミトースト 小魚せんべい

今日の給食 9月 1日 (月)

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 松風焼き

ブロッコリーと豆のサラダ 清汁



9月になりました。夏から秋へ移り変わる時期ですが、まだ暑さは落ち着かなそうですね。
給食を通して秋を少しずつ感じていてほしいです！



午後のおやつ：牛乳 ツナとなすのスパゲティ するめ