








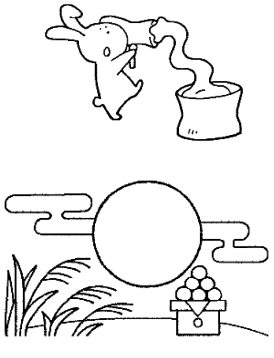












# 9月 献立カレンダー



★「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p> <p>↓</p> <p>1杯半</p> 	<p>ごはんは写真を目安に盛り付けましょう</p> <p>↓</p> 	<p></p> <p>↓</p> <p>このマークのおかずは 小学校給食と同じメニューです</p>	 	<p>1 ごはん コンソメスープ</p> <p>鶏肉の照り焼き ナポリタンスパゲティ ほうれん草とひじきの和え物</p> <p>ほうれん草は、緑黄色野菜です。貧血を防ぐ鉄分や、かぜを予防するビタミンCなどをふくんでいます。</p>
<p>4 ごはん 白菜のみそ汁</p> <p>さばのみりんづけ 炒り豆腐 チンゲン菜の炒め煮 ゆかりふりかけ</p> <p>さばの骨に気をつけて食べましょう。 ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>5 ごはん スタミナ炒め</p> <p>肉団子のあんかけ もやしとささみの和え物 ピーマンと竹輪の炒め物</p> <p>ピーマンは熟すと赤色になり、あまくなります。緑色のピーマンは、熟す前の実です。</p> <p>1杯 </p>	<p>6 コッペパン きのこスープ</p> <p>鶏肉の黒こしょう焼き ごぼうサラダ 玉ねぎとウインナーのソテー 黒豆きな粉クリーム</p> <p>パンの袋と黒豆きな粉クリームの空き袋は、ストローなどと一緒にごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>7 ごはん かぼちゃのみそ汁</p> <p>ハンバーグのケチャップかけ 鶏肉とコーンのバター炒め 小松菜とハムの和え物</p> <p>かぼちゃは夏野菜で、夏にたくさんとれますが、長く保存できるので、冬でも食べることができます。</p>	<p>8 ごはん ダッカルビ</p> <p>ポークしゅうまい ツナサラダ ひじきふりかけ パインアップル缶</p> <p>ひじきは海そうです。ひじきの葉の部分の「芽ひじき」と、茎の部分の「長ひじき」があります。 ひじきふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。</p> <p>1杯 </p>
<p>11 ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>野菜入りミンチカツ ささみとブロッコリーのサラダ れんこんのソテー</p> <p>れんこんは、地下にある「くき」が大きくなった部分です。茨城県で多く育てられています。</p>	<p>12 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め</p> <p>あじフライ きんぴらごぼう みかん缶</p> <p>あじの骨に気をつけて食べましょう。</p> <p> 1杯 </p>	<p>13 ごはん 五目汁</p> <p>豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ もやしのナムル</p> <p>「いそべ揚げ」とは、海そうの1つである青のりを入れた衣をつけて、油で揚げる天ぷらのことを言います。</p>	<p>14 ごはん 中華どん</p> <p>チキンナゲット ひじきのサラダ さつまいものあま煮</p> <p>さつまいもは、秋にたくさん収穫されます。ビタミンCが多く、かぜを予防する働きがあります。</p> <p>1杯 </p>	<p>15 ごはん レタススープ</p> <p>さわらの西京づけ オイスター炒め かぼちゃのサラダ ぶどうゼリー</p> <p>さわらの骨に気をつけて食べましょう。 ぶどうゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい。</p>
	<p>19 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮</p> <p>白身魚のフリッター きのこのペンネ 野菜ふりかけ みかんゼリー</p> <p>白身魚の骨に気をつけて食べましょう。野菜ふりかけの空き袋・みかんゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい。</p> <p> 1杯 </p>	<p>20 黒糖パン コーンスープ</p> <p>鶏肉のから揚げ ラタトゥイユ フルーツナタデココ</p> <p>鶏肉のから揚げは、人気の献立です。肉は、体を作るたんぱく質を多くふくみます。パンの袋は、ストローなどと一緒にごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>21 ごはん 肉団子の中華スープ</p> <p>赤魚のレモンしょうゆかけ 豚肉とごぼうのみそ炒め さつまいもきんぴら</p> <p>赤魚の骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>22 ごはん ハヤシライス</p> <p>チキンカツ 大根のサラダ ブロッコリーのソテー</p> <p>ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。さらに成長すると、黄色のきれいな花を咲かせます。</p> <p>2杯  </p>
<p>25 ごはん ミネストローネ(大豆入り)</p> <p>白身魚フライ 白菜の梅肉和え 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>白身魚の骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>26 ごはん マーボー厚揚げ</p> <p>ポークコロッセ 小松菜とエリンギのソテー フルーツ杏仁豆腐</p> <p>マーボー厚揚げに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜたものです。</p> <p>1杯 </p>	<p>27 ごはん 中華スープ</p> <p>豚肉のバーベキューソースかけ 竹輪と大根の煮物 くきわかめの炒め物</p> <p>バーベキューソースには、にんにくやしょうが、りんごなどが入っています。今日は豚肉にかけています。</p>	<p>28 ごはん 豚汁</p> <p>鶏肉のあまから揚げ もやしのマスタード和え かつおふりかけ 黄桃缶</p> <p>かつおふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>29 ごはん すき焼き煮</p> <p>いかナゲット ほうれん草のごま和え お月見団子</p> <p>今日は、十五夜です。1年で1番美しい満月の日であり、秋の食べ物に感謝する日でもあります。</p> <p>1杯 </p>

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」、少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと環境」  
少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」