

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 金	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	おにぎり お茶
2 土	カレーうどん, オレンジ	めん	
3 日			
4 月	中華丼, 伴三絲, スープ	ごはん	スパゲッティ 牛乳
5 火	コロッケ, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
6 水	焼豚チャーハン, きゅうりの変わり漬け, スープ	ごはん	お好み焼き 牛乳
7 木	コーン付肉団子, ブロッコリー, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
8 金	豚丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
9 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
10 日			
11 月	カレー肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
12 火	麻婆豆腐丼, 梨ときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	そうめん 花: うどん お茶
13 水	鯖の塩焼き, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
14 木	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
15 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
16 土	きつねうどん, りんご	めん	
17 日			
18 月			
19 火	カレーライス, フレンチサラダ, 一口ゼリー	ごはん	焼きそば 牛乳
20 水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	おはぎ 牛乳
21 木	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
22 金	ミートスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	ホットケーキ 牛乳
23 土			
24 日			
25 月	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
26 火	鶏肉の五目大豆煮, すまし汁, バナナ	ごはん	おにぎり お茶
27 水	ひじきご飯, きゅうりの黒ゴマサラダ, みそ汁	ごはん	焼きジャガ 牛乳
28 木	ハンバーグ, ブロッコリー, ミニトマト, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー お茶
29 金	里芋の煮っころがし, 菜めし, 豚汁	ごはん	月見団子 牛乳
30 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	

中秋の名月に里芋を!

食育クイズ♪



十三夜に飾るのは?

- ①栗 ②さつまいも ③かぼちゃ

十三夜の別名は「栗名月」「豆名月」と呼ばれ、旬の栗や豆をお供えします。十五夜はいも類の収穫期なので「いも名月」とも呼ばれ、里芋をお供えします。
正解は①



中秋の名月(十五夜)は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。お団子のお供えのほか、収穫への感謝と豊作を願い里芋をお供えすることもあり「芋名月」とも呼ばれます。今年の中秋の名月は9月29日です。実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみたいはいかがですか?その日の給食は里芋の煮っころがし、おやつは月見団子です。