

めあて：<sup>あき</sup>朝ごはんの大切さを<sup>たいせつ</sup>知ろう

月	火	水	木	金
				
		1	2	3
	<p>さわやかな風薫る季節となりました。 季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムがくずれてしまうことがあります。疲れをためないために、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。</p>	<p>スパゲティミートソース ぎゅうにゅう牛乳 ささみの タンドリーチキン コールスローサラダ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さけ 鮭のコーンマヨ焼き もやしと油揚げのあえ物 とうふ こまつな 豆腐と小松菜のみそ汁 ふたご 柏餅</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p> 
6	7	8	9	10
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ちくわの<sup>かぼや</sup>蒲焼き (小2個、中3個) あつあ 厚揚げのカレーそばろ あさりときゃべつのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 にくだんご 肉団子ケチャップソース (小2個、中3個) だいこん 大根サラダ クリームスープ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ほっけの<sup>しおや</sup>塩焼き ひじきの炒め煮 とんじる 豚汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにくの<sup>しお</sup>鶏肉の塩こうじ焼き ごま酢あえ じゃがいものみそ汁</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 まつかぜや 松風焼き おかかあえ とうふとわかめのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あじフライ (パックソース) にくじゃが チンゲン菜のみそ汁</p>	<p>やきいしお 野菜塩ラーメン  ぎゅうにゅう牛乳 にくぎょうざ (小2個、中3個) (パックしょうゆ) キムチあえ キウイフルーツ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばの<sup>こんぶしょうゆ</sup>昆布醤油焼き アスパラとウイナー の炒め物 さわに 沢煮わん</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 まーぼーどうろふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ かきたまスープ</p>
20	21	22	23	24
<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ヒレカツソースかけ ナムル きのこ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あかうお <sup>しょうがしょうゆ</sup> 赤魚の生姜醤油焼き ようふうおから みそけんちん汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ピザ焼きハンバーグ マカロニサラダ ポトフ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いかの照り焼き たきあわせ もやしと油揚げのみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>むぎ 麦ごはん  ぎゅうにゅう牛乳 チキンカレー ごもくたまご焼き ほうれん草のコーンソテー</p>
27	28	29	30	31
<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いわしの<sup>うめしょうゆ</sup>梅醤油煮 いりどり もずくのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにくのケチャップがらめ (小2個、中3個) グリーンサラダ ねぎとふりのりのみそ汁</p>	<p>なめこうどん ぎゅうにゅう牛乳 じゃがいものチーズ焼き やきいしお 野菜のポン酢あえ オレンジ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 たら<sup>しおや</sup>の塩焼き きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め ごもくじり 五目汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 たけのこ<sup>しお</sup>とこんにゃくの炒め物 アーモンドあえ だいこんとじゃがいものみそ汁</p>

※はしは洗って毎日持ってきましょう。

※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。