


















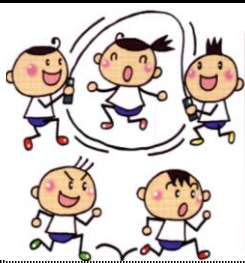


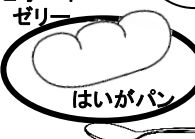

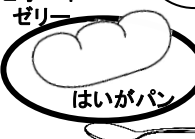










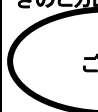
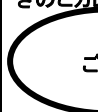












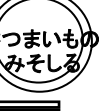


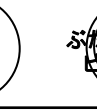








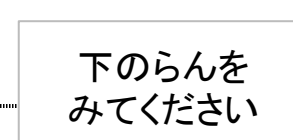


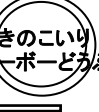



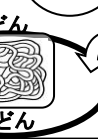



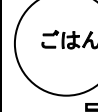




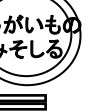
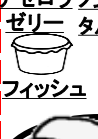

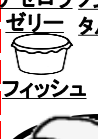

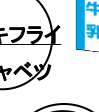
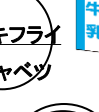
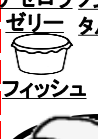
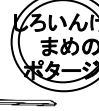
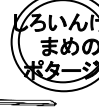
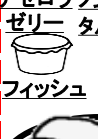
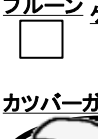
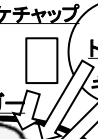
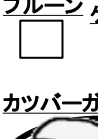
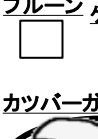
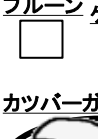
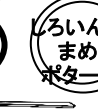
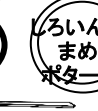
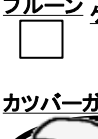





10月 もりつけひょう

令和4年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>キャベツのあまずあえ </p> <p>ごはん  ジャガイモのそぼろ汁 </p> <p>じゃがいもは黄の食品です。体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。</p>	<p>ひじきいりサラダ </p> <p>レーズンパン  ピーフシチュー </p> <p>レーズンはぶどうを乾燥させて作ります。干すことで甘みや栄養が増えます。</p>	<p>ぶたにくのあまずかけ </p> <p>ごぼろとくわかめのきんぴら </p> <p>げんまいりごはん  えのきたけのみそ汁 </p> <p>大豆は色々な食べ物に加工されて食べられます。大豆や大豆のかまをしっかりと食べましょう。</p>	<p>みかん </p> <p>だいずとわかめのすのもの </p> <p>ぎゅうどん </p> <p>ごはん  ぎゅうどんのぐ </p> <p>「食物繊維」はお腹の調子を整える働きをします。今日は食物繊維の多い食材たっぷりです。</p>	<p>やきししやも </p> <p>キャベツのあえもの </p> <p>いもごはん  けんちんじゆ </p> <p>旬のさつまいもを混ぜたいもごはんです。秋の味覚を味わって食べましょう。</p>
10	11	12	13	14
<p>スポーツの日 </p>	<p>ドレッシング </p> <p>こまつなとコーンのサラダ </p> <p>ピオーネゼリー  ポークビーンズ  はいがパン </p> <p>倉敷市で収穫されたピオーネを使ったピオーネゼリーです。</p>	<p>みかん </p> <p>おかやまずし  ゆばいりすましる </p> <p>★岡山県の郷土料理★ おかやまけんきょうどりょうり たくさんの具材をすし飯に入れて作る「岡山ずし」です。</p>	<p>あげぎょうざ </p> <p>きくらげのあえもの </p> <p>ごもくらめん  ちゅうかめん  ごもくらめん </p> <p>総社市で収穫されたきくらげです。しよつかんたの食感を楽しみましょう。</p>	<p>ヨーグルト </p> <p>かいそうサラダ </p> <p>きのこカレー  ごはん  きのこカレーのルー </p> <p>海藻には食物繊維・カルシウム・鉄などの栄養がたくさん入っています。</p>
17	18	19	20	21
<p>さばのピリからやき </p> <p>れんこんのべいにくあえ </p> <p>ごはん  だいこんのみそ汁 </p> <p>色々な実やみそを組み合わせる。作るみそ汁は日本人に欠かせない料理です。</p>	<p>ドレッシング </p> <p>やさいとまめのサラダ </p> <p>さけとじゃがいものコーンクリーム  パン </p> <p>★カナダの料理★ サーモン(さけ)やメープルシロップを味わって食べましょう。</p>	<p>いかににつけ </p> <p>かんてんのすのもの </p> <p>ごはん  きつまいものみそ汁 </p> <p>きゅうよくげんきからだづく給食は、元気な体を作るために色々な種類の食べ物を組み合わせる作っています。</p>	<p>もやしナムル </p> <p>ごはん  ぶたにくとやさいのピリからいため </p> <p>豚肉には、ごはんやパンなどをしっかり栄養にするビタミンB1がたくさん入っています。</p>	<p>わかどりのオイスターソースやき </p> <p>はるさめサラダ </p> <p>ごはん  たまごスープ </p> <p>主食(ごはん・パン・めん)・主菜(肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそろえることが大切です。</p>
24	25	26	27	28
<p>こまつなのあえもの </p> <p>ごはん  いもに </p> <p>★山形県の郷土料理★ 「いも煮」は季節の野菜たっぷりの鍋料理です。</p>	<p>リザーブ給食 </p> <p>下のらんをみてください </p>	<p>パンサンスウ </p> <p>ごはん  きのこいりマーボーどみふ </p> <p>★中国の料理★ 「パンサンスウ」は、食材を千切りにした中国のサラダです。</p>	<p>みかん </p> <p>はりはりあえ </p> <p>かやくうどん  うどん  かやくうどんのぐ </p> <p>「はりはりあえ」はかむとはりはりと音がするのでこの名前がつけました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>さわらのもみじあげ </p> <p>いそに </p> <p>ごはん  とうふのすましる </p> <p>もみじあげは、秋の紅葉をイメージした料理です。天ぶらの衣に、にんじんを加えて作っています。</p>
31	Aランチ		Bランチ	
<p>ぶたにくのしょうがやき </p> <p>こんぶのあえもの </p> <p>ごはん  ジャガイモのみそ汁 </p> <p>健康な体をつくるためには、バランスの良い食事はもちろん、適度な運動も大切です。</p>	<p>アセロラ  ナンエッグ  ゼリー  タルタルソース  ホキフライ  キャベツ  フィッシュ  しろいんげん  まめのポターージュ  パン </p>	<p>プルーン  ケチャップ  トンカツ  キャベツ  カツバーガー  しろいんげん  まめのポターージュ  パン </p>	<p>きちんと盛りつけができていますか？ </p> <p>ごはんはひだり  しるものはみぎ </p>	