

9月 もりつけ表



令和3年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
<p>せいかつリズムをととのえよう!</p> <p>あさごはんを しっかりたべる</p> <p>おやつはじかんと りょうをきめて!</p> <p>はやおき</p> <p>からだをうごかす</p> <p>よふかししないで はやくねる</p>		<p>よていよれもすこし おくれたの学校がは じまりました。コロナ にまけない体づくり をしましょう!</p> <p>2学期始業式</p>	<p>なつやさいの ピリカラいため れいとうみかん</p> <p>ごはん</p> <p>かふう スープ</p>	<p>さばのしおやき きんぴらつす</p> <p>げんまいり ごはん</p> <p>なすとあぶらあげ のみそしる</p> <p>なすは、今が旬の野菜です。なす には、水分がたくさんあるので水 分の補給になります。</p>
6	7	8	9	10
<p>ぶた肉のこうみあえ きりぼし大根の からしあえ</p> <p>ごはん</p> <p>なつけんちん</p>	<p>ハンバーガー のぐ</p> <p>ハンバーガー</p> <p>とうがん スープ</p>	<p>ひじきふりかけ</p> <p>干草あえ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>ちくわのいそべあげ こまつなと じゃこのために</p> <p>うどんの しる</p> <p>ぶっかけうどん</p>	<p>れいとう パイ</p> <p>こんぶの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>とうふ チャンプル</p>
<p>けんちんは野菜や豆腐を炒めて しょうゆで煮たものです。今日は なつやさい 夏野菜のかぼちゃを使いました。</p>	<p>ハンバーガーはアメリカのファ ーストフードです。文化を感じながら おいしく食べましょう!</p>	<p>「ちくさ」とは「たくさんの」という意 味です。好きな野菜を入れて簡単 に作ることができます。</p>	<p>うどんだけだと栄養のバランスが かたよるので、野菜のおかずを いっしょに食べましょう。</p>	<p>沖縄県の郷土料理です。チャンプ ルは「いろんな食材を混ぜこぜに した」という意味があります。</p>
13	14	15	16	17
<p>きびなごのすづけ キャベツのだいずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p>	<p>ドレッシング わかどりの エスニックやき フレンチサラダ</p> <p>ソーイブレッド</p> <p>かぼちゃの ポターージュ</p>	<p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>やさしいため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>さけのかおり みそかけ たきあわせ</p> <p>ごはん</p> <p>月見かまぼこ いりすましじる</p>
<p>大豆や豆類には体をじょうぶにす る「たんぱく質」があります。ふだ んから意識して食べましょう。</p>	<p>かぼちゃのポターージュは、アレル ギー対応レシピです。牛乳を使わ ずに、豆乳を使っています。</p>	<p>マーボーなすのなすは、今が旬の 野菜です。旬のものを食べて体 作りましょう。</p>	<p>野菜が苦手な人も料理方法や味 付けを工夫すると食べやすくな ります。挑戦してみましょう。</p>	<p>今年のお月見は9月21日です。少 し早いですが、今日はお月見にち なんだこんだてです。</p>
20	21	22	23	24
<p>敬老の日</p>	<p>あじの トマトソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>コーン スープ</p>	<p>わかどりのてりやき こまつなのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまふの すましじる</p>	<p>秋分の日</p>	<p>ノンオイル ドレッシング かんてん サラダ</p> <p>かきチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>キーマカレー のぐ</p>
<p>さかなにがて ひと た 魚が苦手な人も食べやすいよ うに、トマトを使ってさっぱりとした味 付けにしています。</p>	<p>こまつなは、緑黄色野菜です。皮 ふを丈夫にしたり、目を健康にた もつ働きがあります。</p>	<p>キーマカレーは、ひき肉を使った インド料理です。給食では豚と鶏 のひき肉を使っています。</p>		
27	28	29	30	
<p>れいとうみかん</p> <p>ぶたにくの ブルコギ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ スープ</p>	<p>ブルーベリー ジャム</p> <p>なすとじゃがいもの ミートソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>やさい スープ</p>	<p>さわらの やくみソースかけ ひじきいり すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけ のみそしる</p>	<p>あまなつかん サラダ</p> <p>ソフトめんわふうきのソース</p> <p>ごはん</p> <p>パスタのぐ</p>	<p>たべるまえに</p> <p>てあらい</p> <p>かならず</p>
<p>ぶたにくには、ごはんに含まれる たんぱく質を栄養にするビタミンB1 がたくさんあります。</p>	<p>ミートソース焼きは、ひき肉となす を炒め、じゃがいもを加えて、ミー トソースをかけて焼いています。</p>	<p>さかなやさい、ちゅうしんわしく、せいかつ 魚や野菜が中心の和食は、生活 習慣病を予防する食事として、世 界でも注目されています。</p>	<p>にがて、もの、す、もの 苦手な物も好きな物といっしょだと 食べやすくなります。工夫して好き きらいをなくしましょう。</p>	