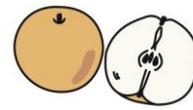


☆9がつのめあて☆

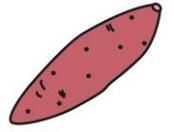
すききらいなくたべ、
けんこうにすごそう！



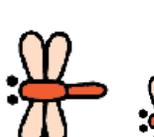
旬のたべもの
おいしいよ！



なし



さつまいも

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1 味かしまいたん  こはんに、 ^{はたにく} いすたにくとんぶりのごをのせてたべましょう！ とうにゅうプリン いすたにくとんぶり(むぎごはん) とうふとこまつなのみそしる	2 てつぶんたっぷいにだて もやしのごますあえ ぎょうざ (1~4年生:1こ 5・6年生:2こ)  ちゅうかめん みそタンメンかけしる	3 ビタミンたっぷいにだて こまつなののりあえ かぼちゃひきにくフライ  あおなごはん たまねぎのみそしる	4 新メニュー「きなココアトースト」  えだめとコーンのサラダ ヨーグルト きなココアトースト チキンコンソメスープ	5 よくかめるかけかほめみそ ツナとわかめのあえもの カリカリまめみそ  あさかまいごはん にくじゃが	
8 こおひやま「お米の日」 もやしのナムル チーズダッカルビ  むぎごはん ぎょうざいりスープ	9 和食を味わおう きりぼしだいこんのふくめにさけのさんみやき  あさかまいごはん とうふのみそしる	10 カルシウムたっぷいにだて やさいのおかかチーズあえ なつとう  むぎごはん こまつなとじゃがいものみそしる	11 ビタミンたっぷいにだて じゃががほサラダ ぶくしまのりんごジャム  コッペパン やさいのミルクスープ	12 まろやかな豆乳豚汁 とりにくとさつまいものあまからだれ ミニようなしゼリー  あさかまいごはん やさいたっぷりとうにゅうとんじる	
15 いろいろ敬老の日 	16 ほくほくのさつまいも天ぷら さんしょくおひたし さつまいものてんぷら  ソフトめん きつねうどんかけしる	17 べんとうひ お弁当の日 わんせい しゅくはくがくしゅう (5年生 宿泊学習) 	18 べんとうひ お弁当の日 わんせい しゅくはくがくしゅう (5年生 宿泊学習) 	19 いわきグルメメニュー たまごとやさいのあえもの  ツナごはん はちはいじる	
22 ごはんに合う！カレー煮 ひじきとまめのサラダ さばのわふうカレーに  あさかまいごはん なまあげとだいこんのみそしる	23 しゅうぶん秋分の日 	24 なしを味わおう！ なし コーンサラダ  こめこのチキンカレーライス(むぎごはん)	25 べんとうひ お弁当の日 わんせい こうがいがくしゅう (1年生 校外学習) 	26 中国の料理「ジャジャン豆腐」 もやしのこうみあえ ショーロンポー(1こ)  あさかまいごはん ジャジャン豆腐	
29 さつまいものねぎしおいため のりマヨあえ はたにくのねぎしおいため  あさかまいごはん さつまいもじる	30 ウィーン料理 マリネふうサラダ バックヘンデル チョコクリーム  じゃがいもとマカロニのスープ	くだものがおいしい季節です 			たべるまえにはてあらいをしっかりとしようね！ 