



月	火	水	木	金
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げだし豆腐 白菜の辛子和え ふのみそ汁 牛乳 <p>揚げ出し豆腐は1人2個です</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの塩こうじ焼き 大豆の炒め煮 じゃがいものみそ汁 牛乳 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 餃子 バンバンジーサラダ 牛乳 りんご <p>餃子は1人2個です りんごは1人2個です</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこごはん 厚焼玉子 もやしの梅和え 里芋のみそ汁 牛乳
<p>10</p> <p>体育の日</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ オムレツ レタスサラダ オニオンスープ 牛乳 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまみぞれ煮 ほうれん草とツナの和え物 わかめと高野豆腐のみそ汁 牛乳 <p>小学校休み</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳・ブルーベリージャム 	<p>14</p> <p>午前授業 (給食なし)</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏のトマト煮 オニオンサラダ たまごスープ ジョア 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しゅうまい ナムル チンゲン菜の中華スープ 牛乳 <p>しゅうまいは1人2個です</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚のフライ 野菜のごま酢和え 厚揚げのみそ汁 牛乳 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉うどん ☆しそ巻りんご さつまいもとひじきのサラダ 牛乳 <p>しそ巻りんごは1人2個です</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ウインナーカレー 福神漬け もやしとコーンのサラダ 牛乳
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの紀州煮 豚肉と大根の煮物 納豆汁 牛乳 <p>納豆汁は山形県の郷土料理です</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の塩焼き なめこのおろし和え かぶのみそ汁 牛乳 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん つくね串 金平ごぼう みそかき玉汁 牛乳 <p>つくね串は1人2個です</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉パン ハンバーグ マカロニサラダ シチュー 牛乳 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 手羽の煮物 きのこ野菜の炒め物 いんげんのみそ汁 牛乳 <p>手羽の煮物は1人2個です</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆塩から揚げ キャベツのごま和え とろろ昆布のすまし汁 牛乳・かぼちゃプリン <p>塩から揚げは1人2個です</p>	<p>目によい食べ物は?</p> <p>これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。</p> <p>うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など</p> <p>ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p>			

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

20日のしそ巻りんご、31日の塩から揚げは10月生まれのリクエストメニューです。

食べ物について知ろう!

食べ物にはそれぞれ異なる働きがあります。健康な体づくりには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。右の表を参考にして、すべての食品群からバランスよく食べるようにしましょう。

◆過不足に注意◆

野菜の不足や油のとりすぎが問題になっています。野菜は調理方法を工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。油のとりすぎは肥満などになる可能性が高くなります。とりすぎないように心がけましょう。

赤【体をつくる】	みどり【体の調子をととのえる】	黄【体を動かす】
<p>たんぱく質が豊富</p> <p>筋肉や血液をつくる</p>	<p>カロテンが豊富</p> <p>ヒフや粘膜を健康に保つ</p>	<p>炭水化物が豊富</p> <p>体を動かすエネルギー源</p>
<p>カルシウムが豊富</p> <p>骨や歯をつくる</p>	<p>ビタミンCが豊富</p> <p>抵抗力を高める</p>	<p>脂質が豊富</p> <p>エネルギーになる</p>