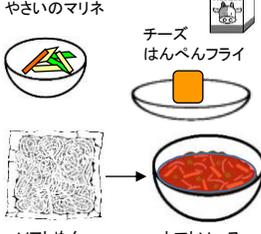
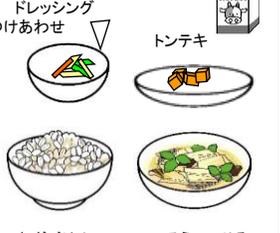
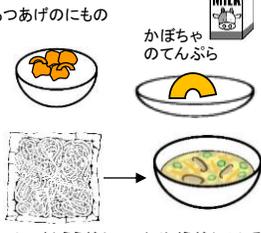
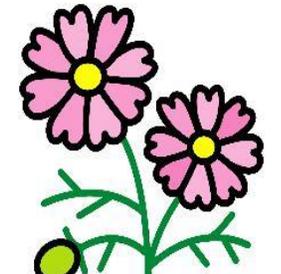
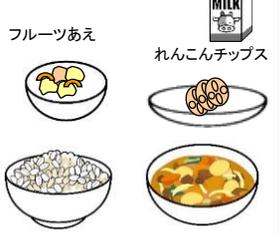
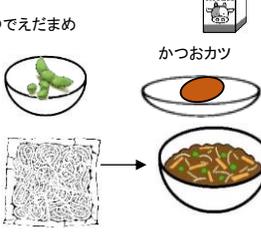
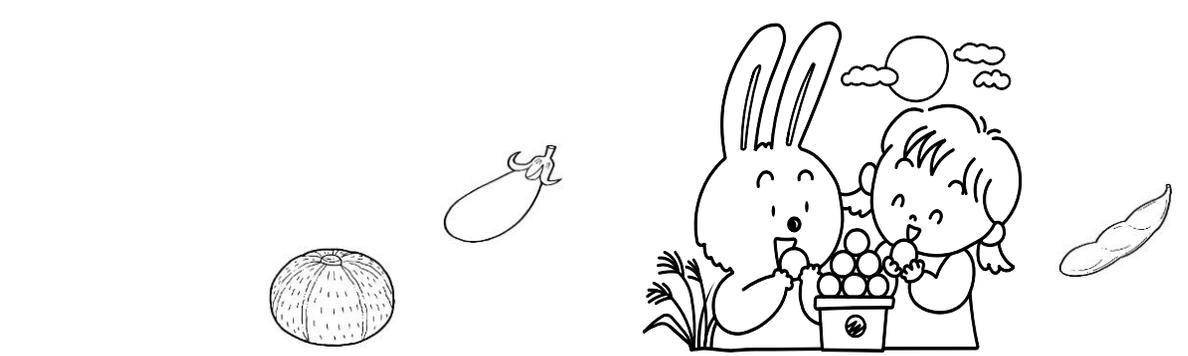


<p>三食キチンこ。</p>  <p>朝 昼 夕</p>	<p>3日(火)</p> <p>マーボーなす</p> <p>★シューマイ</p>  <p>しろごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>4日(水)</p> <p>きりぼしだいこんのにも</p> <p>さばのみそに</p>  <p>むぎごはん</p> <p>とうがんのすましじる</p>	<p>5日(木)</p> <p>ドレッシング</p> <p>いるどりサラダ</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p>  <p>むぎごはん</p> <p>さつまいものみそじる</p>	<p>6日(金)</p> <p>◆デザート</p> <p>にくじゃが</p> <p>とりにくのからあげ</p>  <p>いっしょくようラーメン</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p>
<p>9日(月)</p> <p>りんごジャム</p> <p>カラフルソテー</p> <p>オムレツ</p>  <p>しよくパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>10日(火)</p> <p>やさしいため</p> <p>べにいもコロッケ</p>  <p>しろごはん</p> <p>じんだみそじる</p>	<p>11日(水)</p> <p>◆れいとうみかん</p> <p>ドレッシング</p> <p>はるさめサラダ</p>  <p>チャーハン</p> <p>はるまき</p>	<p>12日(木)</p> <p>ひじきのにも</p> <p>つばすのこうみやき</p>  <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>13日(金)</p> <p>やさいのマリネ</p> <p>チーズはんぺんフライ</p>  <p>ソフトめん</p> <p>トマトソース</p>
<p>16日(月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>17日(火)</p> <p>◆おつきみデザート</p> <p>さいのものそぼろに</p> <p>さんまのたつたあげ</p>  <p>しろごはん</p> <p>ふのすましじる</p>	<p>18日(水)</p> <p>あおなのびたし</p> <p>あゆのかんろに</p>  <p>むぎごはん</p> <p>みだくさんじる</p>	<p>19日(木)</p> <p>ドレッシング</p> <p>つけあわせ</p> <p>トンテキ</p>  <p>むぎごはん</p> <p>そうへいじる</p>	<p>20日(金)</p> <p>あつあげのにも</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p>  <p>いっしょくよううどん</p> <p>かやくうどんのしる</p>
<p>23日(月)</p> <p>振替休日</p> 	<p>24日(火)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豆腐ハンバーグ</p>  <p>しろごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>25日(水)</p> <p>◆ぶどうゼリー</p> <p>ちくぜんに</p> <p>あつやきたまご</p>  <p>あきのみかくごはん</p>	<p>26日(木)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>れんこんチップス</p>  <p>むぎごはん</p> <p>カレー</p>	<p>27日(金)</p> <p>ゆであだまめ</p> <p>かつおカツ</p>  <p>ソフトめん</p> <p>にくみそソース</p>
<p>30日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミートボールのトマトに</p>  <p>レーズンパン</p> <p>むぎいりスープ</p>	 <p>レーズンはぶどうを乾燥させたもので、鉄分や、カリウム、食物繊維などが含まれています。生の時とは違うぶどうの風味を味わいましょう。</p>			

なすは夏から秋にかけて収穫されます。なすには体を冷やす働きがあるため、「秋なすは嫁に食わずな」というお嫁さんを気づかうことわざがあります。

さばには動脈硬化症の予防や脳の働きをよくする脂が多く含まれています。三角食べて、ごはんと一緒に残さず食べきましょう。

旬のさつまいもを使ったみそ汁です。鹿児島県は昔、さつまいもの国と呼ばれていました。そこから日本全国に広まったため「さつまいも」と呼ばれています。

竹鼻中学校の健康を考えた希望献立です。しっかり食べてスタミナをつけ、勉強や運動などが頑張れる献立を考えてくれました。

トマトにはグルタミン酸というまみ成分が豊富です。さらに酸味もあるため、食欲が低下しやすい暑い日にもおすすめです。

羽島中学校の健康を考えた希望献立です。季節の食材を意識しながら、人気のある料理を組み合わせました。

デザートの冷凍みかんは、岐阜県の海津市産です。酸味のあるみかんは中華の献立にもよく合います。地元の実を味わいましょう。

つばすは成長に合わせて名前が変わる出世魚で、大きくなった時の名前はぶりといわれています。他にどんな名前があるのか調べてみましょう。

チーズには歯や骨のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは不足しやすい栄養素なので、しっかりとりましょう。

お月見の献立です。お月見は美しい月をながめ、米に見立てたすすきや、重宝などのみのりをお供えし、収穫に感謝する日本の行事です。

きれいな川の水で育つあゆは岐阜県の県魚に指定されています。甘露煮は柔らかく煮てあるため、頭から尾まで全部、食べられます。

食育の日です。三重県の郷土料理を紹介いたします。三重県は南北に細長い形をしており、地域によって食文化も違います。

かぼちゃは、夏に収穫されるウリ科の野菜です。βカロテンが豊富で疲労回復にも効果があります。しっかり食べましょう。

和食の組み合わせは、栄養バランスが整いやすい日本の伝統的な食事です。これからも大切にしていきたいので、給食で和食を積極的に出しています。

食欲の秋と言われるほど、秋はおいしい食べ物がたくさんある季節です。炊き込みご飯の中には、栗やさつまいも、きのこのなどの秋の味覚が入っています。

なかしまちゅうがっこうけんこうを考えた希望献立です。彩りや野菜が不足しないように考えてくれました。

枝豆は大豆が成熟する前に収穫した野菜です。大豆と比べたんぱく質は少ないのですが、ビタミンが多いのが特徴です。よくかんで食べましょう。