# 9月の給食だより

平成２２年度
内外海小学校

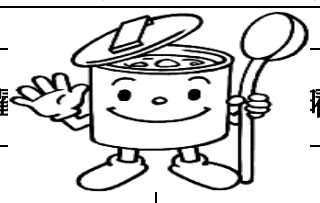
☆牛乳(ぎゅうにゅう)が　毎日(まいにち)　つきます。

今月(こんげつ)の給食(きゅうしょく)目標(もくひょう)

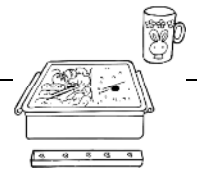
楽(たの)しく食事(しょじ)をしよう

地場産食材

○わかめは、泊(とまり)の波濤(はとう) 巧さんにお世話(せわ)になります。
○ミディトマトは、若狭(わかさ)の中野(なかの)さんにお世話になります。



| 月　曜　日 | 火　曜　日 | 水　曜　日 | 木　曜　日 | 金　曜　日 |
|---|---|---|---|---|
| | | １日<br>ごはん<br>きりぼしだいこんのいために<br>キャベツのすのもの<br>ふりかけ | ２日<br>ごはん<br>ハンバーグ<br>かいそうサラダ<br>ミネストローネ | ３日<br>ごはん<br>むししゅうまい<br>キャベツのゆかりあえ<br>キムチのぴりからいため |
| ６日<br>体育大会(たいいく)の振替(ふりかえ) | ７日<br>わかめごはん<br>ちくわのてりに<br>かぼちゃのそぼろに<br>ミディトマト | ８日<br>なつやさいのカレー<br>らっきょ<br>フルーツあえ | ９日<br>むぎごはん<br>しおやきさば<br>さつまいものくきのいためもの<br>みそしる | １０日<br>うめちらしずし<br>てりやきチキン<br>すましじる |
| １３日<br>ごはん<br>たいかつミックス<br>たきあわせ<br>キュウリとわかめのすのもの | １４日<br>へしこチャーハン<br>かぼちゃのみそしる<br>ヨーグルト | １５日<br>ごはん<br>やさいのバーベキューいため<br>しめじのすましじる<br>あじつけのり | １６日<br>さんまのかばやきどん<br>キャベツとほうれんそうのあえもの<br>じゃがいものみそしる | １７日<br>ごはん<br>カレーマーボーどうふ<br>ビーフンサラダ |
| ２０日<br>敬老(けいろう)の日 | ２１日<br>ごはん<br>しおやきさんま<br>つけもの<br>なすとピーマンのみそいため | ２２日<br>かみかみチャーハン<br>にくだんごと<br>はるさめのスープ<br>みかんぜりー | ２３日<br>秋分(しゅうぶん)の日 | ２４日<br>ビビンバ<br>わかめスープ<br>パインゼリー |
| ２７日<br>ごはん<br>とりにくとさつまいものあまずあん<br>キャベツの<br>ちゅうかサラダ | ２８日<br>ナン<br>キーマカレー<br>やさいスープ<br>こしのルビー<br>誕生日給食(たんじょうびきゅうしょく) | ２９日<br>陸上記録会(りくじょうきろくかい)４～６年<br>ふるさと学習(がくしゅう)１～３年<br>おべんとうの日 | ３０日<br>ゆかりごはん<br>とびうおフライ<br>おひたし<br>なすのみそしる | |



長かった夏休みも終わり、いよいよ学校が始まりました。

今年の夏休みは、子どもたちに『朝ご飯チャレンジ！赤・黄・緑』に取り組んでもらいました。お家の方にもご協力いただきありがとうございました。

子どもたち自身が、朝ご飯の大切さやバランスよく食べることのよさを感じてくれたら…と思います。

２９日（水）は、『お弁当の日』

・４～６年生は、市の陸上記録会に参加します。
・１～３年生は、ふるさと学習に出かけますので、お手数ですが、お弁当と水筒（お茶）の準備をお願いします。