

| 月                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                   | 水                                                                           | 木                                                                                                                       | 金                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* いい歯の日は歯にいい食材や噛みごたえのある料理が登場します。<br/>* 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。<br/>* 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。<br/>* 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。<br/>* シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p> | <p>1</p> <p>はるまき</p> <p>えだまめのおゆで</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しょうゆラーメンのスープ</p>              | <p>2</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ふたにくとやさいのあげに</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p>   | <p>3</p> <p>ハンバーグのケチャップソースがけ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>とうがんいりスープ</p>                                            | <p>4</p> <p>サワラのてりやきたれがけ</p> <p>こまつなのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのすましじる</p>           |
| <p>7</p> <p>ふたにくのしょうがいため</p> <p>やさいのにびたし</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのみそしる</p>                                                                                                                        | <p>8 いい歯の日</p> <p>こもちシシャモのいそべあげ(2び)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>うどん</p> <p>たまごとうどんのつゆ</p> | <p>9</p> <p>エビシュウマイ(2こ)</p> <p>びびんぱのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>        | <p>10</p> <p>キーマカレー</p> <p>きりぼしだいこんサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>コンソメスープ</p>                                                  | <p>11</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナとキャベツのソテー</p> <p>チキンライス</p> <p>ポテトコロッケ</p>                |
| <p>14</p> <p>あつあげのおろしあんかけ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツのとんじる</p>                                                                                                                     | <p>15</p> <p>ココアピーンズ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ツナトマトソース</p>                | <p>16</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>はっほうさい</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかたまごスープ</p>      | <p>17 いなばらしょうがっこう 稲羽中学校のリクエスト</p> <p>とりにくのレモンソースがけ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こめこいりコッペパン</p> <p>クリームシチュー</p>                 | <p>18 食育の日</p> <p>サンマのしおやき</p> <p>だいこんのにも</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすましじる</p>             |
| <p>21</p> <p>けい ろう ひ 敬老の日</p>                                                                                                                                                                   | <p>22 休日</p>                                                                        | <p>23 しゅうぶん 秋分の日</p>                                                        | <p>24</p> <p>マーメレードチキン</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>こくとうコッペパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>                                             | <p>25 つきみ こんだて お月見の献立</p> <p>つきみだんご</p> <p>さといものにも</p> <p>ひじきごはん</p> <p>ニシンのたつたあげ</p> |
| <p>28</p> <p>オレンジ</p> <p>ウインナーとやさいのソテー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハッシュドポーク</p>                                                                                                                         | <p>29</p> <p>オムレツ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>こがたコッペパン</p> <p>やきそば</p>                     | <p>30</p> <p>ふたにくとごぼうのあんからめ</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なめこのみそしる</p> | <p>こんづつ ぎふけんさんしよくざい 今月の岐阜県産食材</p> <p>こまつな 小松菜</p> <p>ほうれん草</p> <p>厚揚げ</p> <p>えだまめ 枝豆</p> <p>もやし</p> <p>地場産物を 使っています</p> |                                                                                       |

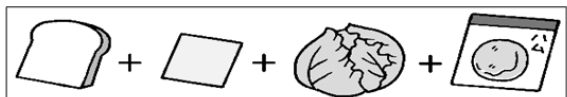
## あさ ち げん き 朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしよう!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳にエネルギーが補給され、脳と体にスイッチが入ります。1日を元気にスタートするために、バランスのよい朝ごはんを食べましょう。

### えいよう 栄養 バランスのよい朝ごはん作りのコツ

赤・黄・緑の食材をそろえることで栄養バランスのよい朝ごはんになります。パンの上にハムやチーズ、レタスをのせたり、ご飯に納豆や野菜の入ったみそ汁を組み合わせたりすることで、赤・黄・緑の食材をそろえることができます。

ぜひ、家にある食材を組み合わせ朝ごはんを準備してみましょう。



### あさ ち ちようせん 朝ごはん作りに挑戦してみよう!

包丁や火を使わずに作ることができる簡単朝食レシピなどをロイロノートで紹介しています。

【レシピの場所】資料箱→各務原市(先生・児童生徒)

→その他のお知らせ→食育教育



つく かんそう 作った感想はこちらへ

## こんづつ しゅん しよくざい 今月の旬の食材

### 《トマト》

岐阜県の飛騨地方には、7月から11月に収穫される「飛騨トマト」があります。飛騨の涼しい山の地域で育てられ、昼と夜の気温の差が大きいことで甘みが強いトマトに育ちます。トマトには、ビタミンやリコピンなどの栄養が豊富に含まれており、風邪予防や美肌効果、生活習慣病予防に役立ちます。



### 《サンマ》

サンマは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。お腹は銀白色に輝き、刀のように細長い見た目が特徴です。9月から11月に獲れるサンマには脂がたっぷりのり美味しくなります。たんばく質やDHA・EPAなどの成長期に必要な栄養が豊富に含まれています。

