

月	火	水	木	金
1 牛乳 まつかぜ4組 希望献立 塩焼きそば はるさめサラダ かきたま汁 巨峰っこゼリー 中学校欠食	2 牛乳 麦ごはん 中華丼 キムチサラダ 豆腐のスープ 巨峰っこゼリー 小学校欠食	3 牛乳 麦ごはん さばのうま煮 ゆかりあえ 寄せ鍋風汁	4 牛乳 食パン ペンネのクリーム煮 マセドアンサラダ ジュリエントースト マーマレードジャム	5 牛乳 麦ごはん 酢豚 寒天サラダ 五目スープ かみかみ献立
8 体育の日 	9 牛乳 野菜菜ごはん 厚揚げ田楽 和風サラダ 吉野汁	10 牛乳 麦ごはん きのこのハヤシライス コーンドレサラダ 梨 さけるチーズ 米粉マカロニ入り	11 牛乳 アップルパン 魚のピザ焼き 豆と五穀米サラダ コーンスープ	12 牛乳 秋の五目ごはん さんまの塩麴焼き ごまあえ みそ汁 まつかぜ・つつじ欠食
15 牛乳 麦ごはん ソースかつ 梅ドレサラダ すまし汁 ひと口芋ようかん	16 牛乳 麦ごはん 寒さわらの照り焼き まぜっこサラダ さつま汁	17 牛乳 わかめごはん チキンのコッソルー焼き かみかみサラダ ABCスープ 2年2組・3組希望献立	18 牛乳 ココア揚げパン ミートボールのトマトソース煮 シャキシャキトサラダ ワンタンスープ 2年1組・4組希望献立	19 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華サラダ キムチみそスープ
22 牛乳 麦ごはん 油淋鶏 茎わかめのサラダ 四川スープ	23 牛乳 麦ごはん ポークカレー 波田漬けあえ りんご おさつスティック 波田のすいか とりんご入り まつもとの日	24 牛乳 麦ごはん 豚肉のみそ漬け焼き のりかつサラダ きのこ汁	25 牛乳 ぶどうパン タラのカレーマリネ 大豆のサラダ かぼちゃのポトフ	26 牛乳 麦ごはん 肉じゃが ハリハリ漬け みそ汁 みかんクレープ
29 牛乳 おむすび 山賊焼き グリーンサラダ はるさめスープ 小1欠食	30 牛乳 麦ごはん えびと鶏肉のチリソース おろしりんごサラダ かぼちゃのポターージュ ドレッシング にすりおろし りんご入り	31 牛乳 麦ごはん 赤魚のもみじ焼き ひじきのサラダ かみなり汁 小1欠食	10月は小学2年生・まつかぜ・つつじの希望献立です。デザートは、考えてくれたものの中から季節に合った、クレープやおさつスティックを選びました。 	

都合により献立が変更になることがあります。

さんま・さば あじ・いわし 魚の脂は体にいい

ぼくの脂には
DHA・EPAが
いっぱい!



魚は脂のほかにも
タンパク質やカルシウム
血合肉には鉄分・ビタミン
などが含まれます。

11日の魚は「バス」という
名前です。白身の魚で、ほどよ
く脂もついていてくせのない味
です。今回のように具をのせて
焼いたり、フライにするのがお
いしい食べ方です。ベトナムで
人気の魚です。

DHA・・・頭のはたらきをよくする。
EPA・・・血をきれいにして血管や心臓の病気を防ぐ。

秋のおいしい魚をたべよう!