



9月のこんだて表



令和5年度

ひみしりつなだうらしょうがっこう
氷見市立灘浦小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|
| 8・9・10月 きゅうしょくのみあて ○丈夫な体をつくるための食事について考えよう 1・2がくねん…赤黄緑の食べ物を知り、量を考えて食べる。 3・4学年……赤黄緑の食べ物の働きを知り、自分に合った量や内容を考えて食べる。 5・6学年……食品をバランスよく組み合わせることを大切さを理解し、自分に合った量や内容を考えて食べる。 | | | | |
| | | | | |
| 4 小松菜のおひたし いわしの梅煮 ご飯 根菜汁 | 5 青菜とじゃがいもの ごまネーズあえ タマトマトマピーチーズ焼き ご飯 なめこの 真だくさん汁 | 6 ひじきサラダ コーンコロッケ 麦ご飯 ポークカレー | 7 ごま酢あえ 豚肉とこんにゃくの ピリ辛炒め ご飯 しめじのみそ汁 | 1 海藻サラダ ポークビーンズ 食パン チョコ大豆クリーム ビーンズスープ |
| 11 もやしのナムル 豚肉の生姜炒め ご飯 中華風 コンスープ | 12 三色ひたし 果ごもり卵 ひじきご飯 豆腐とわかめの みそ汁 | 13 小松菜のアーモンドあえ 鶏肉の梅パン粉焼き ご飯 細麺汁 ひみの日献立 | 14 かぶのレモンあえ げんげの唐揚げ ご飯 じゃがいもの そぼろ煮 | 8 コロコロきゅうり チーズポテト コップパン チリコンカン |
| 18 敬老の日 けいろうひ 敬老の日 | 19 変わり漬け 和風ハンバーグ ご飯 豚汁 | 20 小松菜とひじきの ナムル さばのみそ煮 ご飯 高野豆腐と 卵のみそ汁 | 21 ドレッシングサラダ ココア豆 ロールパン スープスパゲティ | 15 ブロッコリーのごまサラダ チーズポテトエッグ 食パン りんごジャム ペンネの スープ |
| 25 キャベツの昆布漬け ミックス豆の揚げがらめ ご飯 筑前煮 | 26 華風漬け 豚キムチ炒め ご飯 豆腐のスープ | 27 まこもとツナの 炒めもの 白身魚の野菜あんかけ ご飯 団子汁 | 28 大根サラダ 鶏肉の香草焼き ご飯 なら玉汁 | 22 糸寒天サラダ 野菜グラタン おはぎ けんちん汁 お彼岸献立 |
| 29 マリネサラダ うさぎ型ハンバーグ バターコップパン お月見ポンチ 十五夜献立 | | | | |