



☆朝ごはんをしっかり食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体も しゃきっと～



9がつのこんだてひょう



令和5年9月 伊根小学校

月		火		水		木		金				
★規則正しい生活リズム！ 夏休みの間に、生活リズムが崩れていませんか？ 2学期を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんではリズムを整えましょう！ ★2学期も「いーねランチ」！ 2学期も、「いーねランチ」で伊根の食材や行事食、保存食を味わいます。22日は「庭じまい」のいーねランチです。 ★15日は「まごわやさしい献立」 まめ ごま わかめ(海藻) やさい さかな しいたけ(きのこ) いも バランスのよい食事をするために、意識してとりたい食材から1文字ずつとった、合い言葉です♪全部見つけられるかな？								1	しぎょうしき 始業式			
4	2学期の給食START♪ ハヤシライス(麦ごはん) ドレッシングサラダ ぶどう	5	★6年生お膳給食★ 芋づるごはん 魚の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりもみ 水菜のすまし汁	6	洋風ごはん ピーマンのツナポテト焼き ゆかりキャベツ 大豆のバター炒め かぼちゃのポタージュ	7	ごはん ゴーヤチャンプルー チーズと春巻きのパリパリ揚げ 春雨スープ ごまの豆乳ブラマンジェ	8	ごはん ソースチキンカツ 添え野菜 切干大根とひじきのごまみそ和え 小松菜のみそ汁			
11	ごはん 八宝菜 春雨の中華和え ★ トマトとたまごのスープ じゃこの甘辛だれ	12	ごはん ★ 魚のごまみそ焼き かぼちゃの銀あんじたて 大豆ときゅうりのマヨネーズ和え 玉ねぎのすまし汁	13	へしこポテトパン 豆腐ハンバーグ 貝だくさんミネストローネ	14	ごはん 高野豆腐の肉づめ 金時豆の甘煮 水菜とキャベツのごま和え かぼちゃのみそ汁	15	★まごわやさしいこんだて★ ごはん 魚の煮つけ 五目おから わかめ煮 じゃがいものみそ汁			
18	敬老の日 	19	ごはん とり天のパプリカソースがけ 添え野菜 ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁	20	チンジャオロース丼(麦ごはん) もやしいため わかめスープ 2色ポテトチップス	21	ごはん カレー肉じゃが 浸し豆 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	22	♪いーねランチ♪ ごはん 厚揚げの田楽 野菜の揚げびたし 水菜のみそ汁 なべずり			
25	ごはん ★ とり肉の香り焼き 切干大根の酢の物 伏見とうがらしの炒り煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	26	★ ベーコンライス 蒸しかぼちゃのタルタルソースがけ 甘酢漬 厚揚げのスープ	27	★ 親子丼(麦ごはん) ★ 青のりポテトピーンズ 水菜としめじのすまし汁	28	菜めし きのこのあんかけハンバーグ じゃがいもの含め煮 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	29	★お月見こんだて★ ごはん とり肉のレモン蒸し 乾物のきんぴら 水菜と玉ねぎのみそ汁 お月見団子			

*献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。

*毎日、牛乳(200ml)がつけます。