

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2	3	4	5	6
さばのしょうが ふうみやき ぎゅうにゅう おひたし むぎごはん きりぼしだいこん のふくめに	いかのしそこあげ こまつなと しめじのあえもの ぎゅうにゅう まこもたけの みそしる むぎごはん まこもたけの みそしる	いちごジャム ぎゅうにゅう ロールパン とうにゅうコーン スープ あじの ハーブグリル	ぶどうゼリー ぎゅうにゅう きざみのり あかだし まつりずし	ぎゅうにゅう ロールパン ごぼうサラダ ポークビーンズ
さばの旬は、秋で、脂がのっておいしい時期です。さばの脂には、血液をさらさらにする働きがあります。	いかのしそ粉揚げは、かみかみメニューです。よくかんで食べると、消化の働きを助けたり、食べ物の味がよく分かったりします。	ハーブとは、香りのある植物のことで、「香草」とも呼ばれています。今日のハーブグリルには、パセリとバジリコを使用しました。	秋は新米がとれ、豊作に感謝する祭りが各地で行われています。今日は、津まつりにちなんで、祭りずしにしました。	ごぼうは、食物せんいが多く含まれ、かみごたえのある野菜です。今日はサラダにしました。よく噛んで食べましょう。
9	10	11	12	13
スポーツの日	とりの からあげ ぎゅうにゅう ちゅうかあえ むぎごはん わかめスープ	みかん ぎゅうにゅう ロールパン さけの バーベキュー ソースかけ ポトフ	とうふのみそかけ とうふ みそダレ ぎゅうにゅう キャベツの あさづけ むぎごはん じゃがいもの そぼろに	ぎゅうにゅう げんりょう ロールパン スパゲッティ ミートソース だいこん サラダ
	わかめは、ひじきや昆布の仲間です。おなかの調子を整えてくれる食物せんいがたくさん含まれています。	みなさんがよく食べているみかんは、「温州みかん」で、日本で生まれました。風邪を予防するビタミンCが豊富です。	大豆の加工品である豆腐は、大豆より消化・吸収がよい食品として、いろいろな料理に使われます。今日は、津市で作られた「うまし豆腐」です。	ミートソースは、日本の洋食の Pasta のソースです。細かく切った玉ねぎなどの野菜とひき肉を炒め、トマトケチャップやソースなどで味付けしたものです。
16	17	18	19	20
フレンチサラダ ぎゅうにゅう むぎごはん きのこカレー	いわしの からあげ ぎゅうにゅう からしあえ むぎごはん いもに	こめこいり パン ぎゅうにゅう おからいり ミートローフ やさい スープ	チンゲンサイと もやしのごまあえ ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげの みそいため	ぎゅうにゅう こくとう パン つぎょうザ はるさめ スープ
給食のカレーのルーは、給食室の手作りです。油と小麦粉を30分ほどじっくり炒め、カレー粉を加えて作ります。	芋煮は、山形県などで昔から食べられてきた郷土料理です。肉や里芋などの具を煮て作ります。	ミートローフには、おからが入っています。おからは、大豆から豆乳を絞った後に残る食品です。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きがあります。	厚揚げは、少し厚めに切った豆腐を水切りして、油で揚げたものです。大豆から作られるので、たんぱく質や鉄分を多く含んでいます。	人気メニューの津ぎょうザは、直径 15センチメートルの大きな皮で具を包み、油で揚げて作ります。調理員さんがひとつひとつ丁寧に包んでいます。
23	24	25	26	27
さわらのいちみやき ぎゅうにゅう さつまいも ごはん ぶたじる	かつおの ごまからめ ぎゅうにゅう たくあん あえもの むぎごはん まこもたけの きんぴら	ロールパン ぎゅうにゅう こまつなと きりぼしだいこん のサラダ あきの にぎわいシチュー	ひじきサラダ ぎゅうにゅう げんりょう むぎごはん カレー うどん	こめこいり パン ぎゅうにゅう あつあげの グラタン マカロニ スープ
さつまいもは、今が旬の食べ物です。ビタミンCや食物せんいが豊富です。今日は皮ごと使い、ごはんと一緒に炊きました。	今日は、津市の美杉町のまこもたけを使ったきんぴらです。甘辛い味付けがごはんによく合います。	秋のにぎわいシチューには、秋が旬の食品が使われています。今日は、しめじとさつまいもを使用しました。	ひじきは、わかめやのりと同じ海そうの仲間です。鉄とカルシウムが多く、成長期には特に大切な食べ物です。	マカロニは、ショートパスタのひとつです。ショートパスタには、今日のツイストマカロニの他に、リボンや貝殻など、楽しい形をしたものがあります。
30	31	たべものクイズ きのこは、秋を代表する食べもののひとつで、しいたけやしめじ、えのきたけなどいろいろな種類があります。さて、日本には、きのこの種類がどのくらいあるのでしょうか？ ①500種類 ②3000種類 ③6000種類 		
さばの なんぶやき ぎゅうにゅう ごますあえ むぎごはん かきたまじる	しいらの ヤンニョム ソースかけ ぎゅうにゅう ナムル むぎごはん トック スープ			
ごまには、鉄分やカルシウムなどのミネラルが多く含まれています。火を通すと、香ばしい香りが出ます。	ヤンニョムは、韓国料理の味付けに使う薬味や調味料を混ぜて作った「合わせ調味料のたれ」です。今日は、油で揚げたシイラにかけました。			