

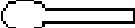
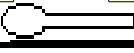
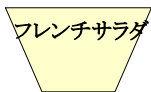
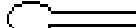
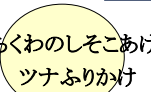
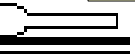
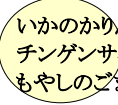
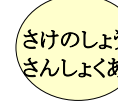
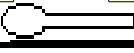
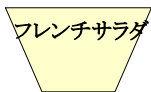
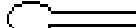
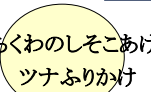
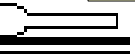
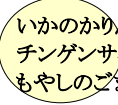
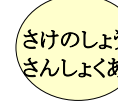
9 月分給食もりつけ表

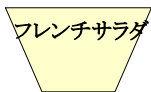
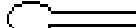
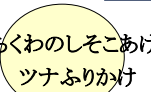
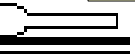
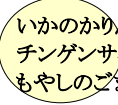
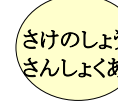
美杉 小学校

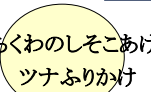
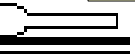
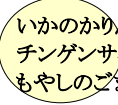
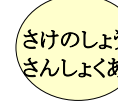
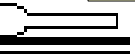
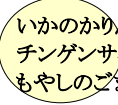
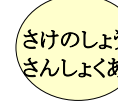
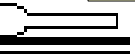
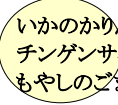
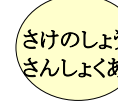
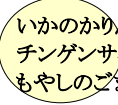
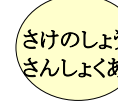
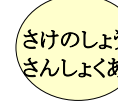
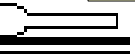
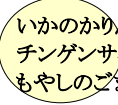
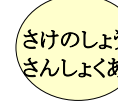
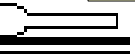
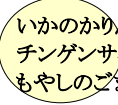
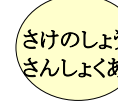
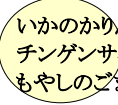
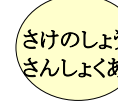
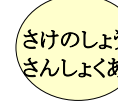
| 月(げつ) | 火(か)
 | 水(すい)
 | 木(もく)
 | 金(きん)
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
--

--
--
--
--|--|--|---|--|--|----|----
--|----|--

--
---|---|--|---|--|---|----|----|--|----|---
--

---|---
---|---|---|---|---|--|----|----|--|----|--|--
--|--|---|--|---|---|--|--|----|----|--|--|--
--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 1 | 2
 | 3
 | 4
 | 5
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div></div> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いちごジャム</div><div></div></div> <div><div>ロールパン</div><div>キャベツとコーンの</div><div>ツナとマカロニの</div><div>グラタン</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>パンサンスウ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あきなすいり</div><div>マーボー豆腐</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>フレンチサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>チキンカレー</div><div>ライス</div><div></div></div><td><div><div>えいようかん</div><div></div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div></div><div><div>ちくわのしそあげ</div><div>ツナふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>今日から2学期の給食が始まります。ツナとマカロニのグラタンは、給食室で手作りしたホワイトソースを入れました。ツナは、まぐろの油揚げのことで。</td><td>秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、マーボーなすにしました。</td><td>給食のカレーは、ルウから手作りしています。油を熱し、小麦粉を入れて、よく炒めてからカレー粉などの香辛料を入れて作ります。味わって食べてみましょう。</td><td>今日は防災給食です。えいようかんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。</td></tr><tr><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>やきそば</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうふとわかめの</div><div>スープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div><div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div>
</div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></td></tr></td></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>パンサンスウ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>あきなすいり</div><div>マーボー豆腐</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>フレンチサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>チキンカレー</div><div>ライス</div><div></div></div><td><div><div>えいようかん</div><div></div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div></div><div><div>ちくわのしそあげ</div><div>ツナふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>今日から2学期の給食が始まります。ツナとマカロニのグラタンは、給食室で手作りしたホワイトソースを入れました。ツナは、まぐろの油揚げのことで。</td><td>秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、マーボーなすにしました。</td><td>給食のカレーは、ルウから手作りしています。油を熱し、小麦粉を入れて、よく炒めてからカレー粉などの香辛料を入れて作ります。味わって食べてみましょう。</td><td>今日は防災給食です。えいようかんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。</td></tr><tr><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>やきそば</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうふとわかめの</div><div>スープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div><div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div>

</div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>フレンチサラダ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>チキンカレー</div><div>ライス</div><div></div></div>
<td><div><div>えいようかん</div><div></div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div></div><div><div>ちくわのしそあげ</div><div>ツナふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>今日から2学期の給食が始まります。ツナとマカロニのグラタンは、給食室で手作りしたホワイトソースを入れました。ツナは、まぐろの油揚げのことで。</td><td>秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、マーボーなすにしました。</td><td>給食のカレーは、ルウから手作りしています。油を熱し、小麦粉を入れて、よく炒めてからカレー粉などの香辛料を入れて作ります。味わって食べてみましょう。</td><td>今日は防災給食です。えいようかんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。</td></tr><tr><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>やきそば</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうふとわかめの</div><div>スープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div><div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div>

</div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></td></tr></td> | <div><div>えいようかん</div><div></div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div></div> <div><div>ちくわのしそあげ</div><div>ツナふりかけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>みそしる</div><div></div></div> <tr><td>今日から2学期の給食が始まります。ツナとマカロニのグラタンは、給食室で手作りしたホワイトソースを入れました。ツナは、まぐろの油揚げのことで。</td><td>秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、マーボーなすにしました。</td><td>給食のカレーは、ルウから手作りしています。油を熱し、小麦粉を入れて、よく炒めてからカレー粉などの香辛料を入れて作ります。味わって食べてみましょう。</td><td>今日は防災給食です。えいようかんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。</td></tr> <tr><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th></tr>
<tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>やきそば</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうふとわかめの</div><div>スープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div><div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそを
うどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></td></tr> | 今日から2学期の給食が始まります。ツナとマカロニのグラタンは、給食室で手作りしたホワイトソースを入れました。ツナは、まぐろの油揚げのことで。 | 秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、マーボーなすにしました。 | 給食のカレーは、ルウから手作りしています。油を熱し、小麦粉を入れて、よく炒めてからカレー粉などの香辛料を入れて作ります。味わって食べてみましょう。 | 今日は防災給食です。えいようかんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>やきそば</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>とうふとわかめの</div><div>スープ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div><div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食
(炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div> <div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div> <tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr> <tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr> <tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食
(炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr> | 今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。 | かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。 | 今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。 | 鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。 | とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | <div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div> <div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div> <div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div> <div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div> <div>チリコンカーン</div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div> <tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr> <tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr>
<tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr> | 敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。 | チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。 | ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。 | 厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。 | あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div> <td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td> | <div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div> <tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr> <tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr> <tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr> <tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr> |
今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。 | | 今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。 | 今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。 | 高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。 | 29 | 30 | <div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div> | | | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td> <td colspan="3"></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div> <div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div> <div>ミネストローネ</div> | | | | ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。 | 今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。 | | | |
| 今日から2学期の給食が始まります。ツナとマカロニのグラタンは、給食室で手作りしたホワイトソースを入れました。ツナは、まぐろの油揚げのことで。 | 秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、マーボーなすにしました。
 | 給食のカレーは、ルウから手作りしています。油を熱し、小麦粉を入れて、よく炒めてからカレー粉などの香辛料を入れて作ります。味わって食べてみましょう。
 | 今日は防災給食です。えいようかんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。
 |
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 9
 | 10
 | 11
 | 12
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>やきそば</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>とうふとわかめの</div><div>スープ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div><div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食
(炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ミートソース</div><div></div></div> <div><div>バンにはさむ</div><div>スロッピージョー</div><div>サンド(ロールパン)かぼちやの</div><div>ポタージュ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>いかのかりんあげ</div><div>チンゲンサイと</div><div>もやしのごまあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>みずぎこんにやくと</div><div>ピーマンのいために</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さけのしょうがやき</div><div>さんしよくあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>ごもくまめ</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div><tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr><tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr><tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>とりごぼう</div><div>ふうみづけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>とうがんじる</div><div></div></div> <tr><td>今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。</td><td>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。</td><td>今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。</td><td>鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。</td><td>とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。</td></tr> <tr><th>15</th><th>16</th><th>17</th><th>18</th><th>19</th></tr>
<tr><td><div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div><div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div><div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div><div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div><div>チリコンカーン</div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td></td></tr>
 | 今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。 | かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。 | 今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。 | 鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。 | とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19
 | <div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div> <div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div> <div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div> |
<div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div> <div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div> <div>チリコンカーン</div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div> <tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr> <tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr> <tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr> | 敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。 | チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。 | ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。 | 厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。 | あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div> <td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td> | <div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div> <tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr> <tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr> <tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr> <tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr> | 今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。 | | 今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。 | 今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。 | 高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。 | 29 | 30 | <div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div> | | | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td> <td colspan="3"></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div> <div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div> <div>ミネストローネ</div> |
 | | | ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。 | 今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 今日は、焼きそばです。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、エネルギー源になります。主食をしっかりとして残暑を乗り切りましょう。 | かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しめる季節は秋です。今日は給食室でかぼちや、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。
 | 今日は、美杉のこんにやくを使った炒め煮です。美杉こんにやくは、八知にある「まからこんにやく」さんで作られたものです。よくかんで食べましょう。
 | 鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、しょうが焼きにしました。
 | とうがんは、夏の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 16
 | 17
 | 18
 | 19
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div><div>けいろうひ</div><div>敬老の日</div><div></div></div> <div>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</div> <div>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</div> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ヨーグルト</div><div></div></div> <div><div>こめこいりパン</div><div>こまつなサラダ</div><div></div></div> <div>チリコンカーン</div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ほきのカレーふうみ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>やさいスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ナムル</div><div>しそとごまのふりかけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>あつあげとうすら</div><div>たまごのあまずあん</div><div></div></div>
<td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div><tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr><tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>あまごのからあげ</div><div>こまつなのおかかあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>みずぎみその</div><div>みそしる</div><div></div></div> <tr><td>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。</td><td>チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。</td><td>ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。</td><td>厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。</td><td>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</td></tr> <tr><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th></tr> <tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div><td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td></td></tr>
 | 敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。 | チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。 | ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。 | 厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。 | あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div> <td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td>
 | <div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div> <tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr> <tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr> <tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr> <tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr> | 今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。 | | 今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。 | 今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。 | 高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。 | 29 | 30 | <div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div> | | | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td> <td colspan="3"></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div> <div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div> <div>ミネストローネ</div> |
 | |
 | ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。 | 今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。 | | | | | | | | | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月15日です。 | チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。
 | ホキは、白身魚で淡白な魚です。骨も少なく、どんな料理にも合うので、給食でもよく使う魚です。今日は、下味をつけて、カップに入れて焼きました。
 | 厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかに、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。
 | あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 23
 | 24
 | 25
 | 26
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ちゅうか</div><div>コーンサラダ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくみそかける</div><div>にくみそうどん</div><div></div></div> <td><div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div></td> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td></td>
 | <div><div>しゅうぶん</div><div>秋分の日</div></div>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ソースをかける</div><div>さけスライ</div><div>そえキャベツ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>ごもくじる</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>たれをかける</div><div>ひややつこ</div><div>きゅうりづけ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>にくじゃが</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div><tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr><tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr><tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr><tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>さわらのたつたあげ</div><div>しそあえ</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>こうやどうふと</div><div>ひじきのにも</div><div></div></div> <tr><td>今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。</td><td></td><td>今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。</td><td>今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。</td><td>高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。</td></tr> <tr><th>29</th><th>30</th><td colspan="3"><div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div></td></tr> <tr><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div><div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div><td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td><td colspan="3"></td></td></tr> <tr><td>ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。</td><td>今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。</td><td colspan="3"></td></tr>
 | 今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。 | | 今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。 | 今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。 | 高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。 | 29 | 30 | <div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div> | |
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td> <td colspan="3"></td>
 | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div> <div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div> <div>ミネストローネ</div>
 | |
 |
 | ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。 | 今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。 | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 今日は、肉みそうどんです。手作りの肉みそをうどんにからめて食べましょう。暑い夏には、しょうがやんにく、赤みそを使った肉みそで食欲が増します。 |
 | 今日の五目汁に使っている食材は、にんじん、ごぼう、もやし、豆腐、油揚げ、ねぎです。いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにしましょう。
 | 今日の冷奴は、三重県産の大豆を使った美し豆腐です。豆腐には、体を作るたんぱく質のほか、カルシウムや食物せんいなどが豊富に含まれています。
 | 高野豆腐やひじきは、どちらもよく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 30
 | <div><div>しよく そな ばん ぜん</div><div>食の備えは万全ですか？</div><div>大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品などが手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。</div><div><div>主食 (炭水化物を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>副菜・その他</div><div></div></div><div><div>主菜
(たんぱく質を多く含むもの)</div><div></div></div><div><div>家族の状況に応じて用意する物</div><div></div></div></div>
 | |
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>まこもたけいり</div><div>ピビンバのや</div><div></div></div> <div><div>むぎごはん</div><div>キムチスープ</div><div></div></div> <td><div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div><div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div><div>ミネストローネ</div></td> <td colspan="3"></td> | <div><div>ぎゅうにゅう</div><div></div><div>ジャーマンポテト</div><div></div></div> <div><div>ごくとうパン</div><div>しいらの</div><div>パンこやき</div><div></div></div> <div>ミネストローネ</div>

 |
 |
 | | |
 | | | | | | | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ピビンバは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。今日は美杉のまこもたけを使いました。 | 今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏の旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。
 |
 |
 |
 | | | | | | | |
 | | |
 |
 |
 | |
 | | | | | | | | | | |
 | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
 | | |
 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |