

9月 こん だて ひょう わくわく献立表

輪島分校

	1 (火) ごはん 豚肉のしょうが焼き そうめん南瓜の炒め物 厚揚げのみそ汁 牛乳	2 (水) ごはん 和風ハンバーグ 4種の大豆サラダ みそワタンスープ 牛乳	3 (木) ミルクロール なすのミートソース焼き 豚肉ともやしのスープ フルーツポンチ 牛乳	4 (金) (麦飯) 豚丼 ブロッコリーのマヨ おかか和え じゃがいものみそ汁 牛乳
7 (月) ごはん 卵ロール ポテトサラダ 冬瓜と肉団子のスープ 牛乳	8 (火) ごはん 春巻き 切干大根の中華サラダ 肉団子のスープ煮 牛乳	9 (水) (麦飯) カレーライス 野菜と海藻のナムル 牛乳	10 (木) ミルクロール ししゃもフライ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	11 (金) ごはん コーンしゅうまい 豚キムチ炒め 根菜のみそ汁 牛乳
14 (月) チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	15 (火) ごはん たまご焼き 金時草のマリネ すき焼き風煮 牛乳	16 (水) ごはん ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう なめこのみそ汁 牛乳	17 (木) 豆パン 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユパスタ 野菜のコンソメスープ 牛乳	18 (金) (麦飯) とりごぼう丼 なめたけあえ みそ汁 おはぎ 牛乳
21 (月) 敬老の日 	22 (火) 秋分の日 	23 (水) ごはん はたはた唐揚げ 磯の香和え マーボー豆腐 牛乳	24 (木) セルフドッグパン (コッペパン、ウインナー) 豆と野菜のサラダ マカロニスープ ヨーグルト 牛乳	25 (金) ごはん 白身魚フライ 春雨サラダ とうふのみそ汁 牛乳
28 (月) ごはん コロッケ 切干とブロッコリーのサラダ 千切りスープ 牛乳	29 (火) ごはん さんまの生姜煮 大豆と野菜のピリ辛サラダ 豚汁 牛乳	30 (水) (麦飯) 輪島ふぐ丼 野菜のおかか和え きのこのみそ汁 牛乳	輪島産 	

9/19
秋の彼岸



かみかみメニューの日です。(9/16(水)、9/23(水)、9/29(火))

パンは一口ずつ、ちぎって食べましょう。牛乳やスープで飲み込むのではなく、よくかんで食べましょう。

かたい食材はよくかんで食べましょう。小魚は骨まで食べることでカルシウムがしっかりとれます。残さず食べましょう。

よくかむことは、消化を助けることにつながります。食べ物からの栄養をしっかりと吸収することになります。