



曜日	月	火	水	木	金	
日	規則正しい生活で、病気に負けない体をつくりましょう。 		【2】 フルーツポンチ ごはん チキンカレー	【3】◎東牟婁中学校 ほうれんそうオムレツ こくとうパン(ちいさめ) スパゲッティナポリタン	【4】◎池之原小学校 きゅうりとわかめのすもの むぎごはん おやこどん	
月	【7】 ふたキムチどんぐり ごはん はるさめスープ	【8】柏原小学校 ジョア(ストロベリー)ごぼうとれんこんのチップス かぼちゃパン ミネストローネ	【9】 いわしのみぞれに きゅうしゅうのめくみごはん さつまいものみそしる	【10】 ひじきとナッツのサラダ コッパン ポークビーンズ	【11】 だいずもやしとにんじんのナムル むぎごはん まーぼーどんぐり	
火	【14】 ふたみそ ごはん さわにわん	【15】 タルタルソース ゆでキャベツ フィッシュバーガー バーガーようパン やさしいカレースープ	【16】 ヨーグルト きざみのり けいはんのぐ けいはんスープ むぎごはん	【17】 みかんかじゅう ポークチャップ バターパン ビーンズスープ	【18】 こくとうビーンズ ぶりのてりやき むぎごはん じゃがいもわかめのみそしる	
水	【21】 敬老の日 長年にわたり社会に尽くしてきた お年寄りの方を祝い、 その長寿を祝う日	【22】 秋分の日 祖先を敬い 亡くなった人々をしのぶ日	【23】 ふたにくのしょうがいため むぎごはん もやしとあげのみそしる	【24】 もも トマトドライカレー ナン オニオンスープ	【25】 さんしょくごはんのぐ ごはん あさりわかめのみそしる	
木	【28】 かんぱちのなんばんづけ ごはん どうふとごぼうのみそしる	【29】 かいそうサラダ コッパン ビーフストロガノフ	【30】 ほうれんそうのアーモンドあえ ゆかりごはん じゃがいもそばに	非常時に備えましょう 		
金	【28】 今日は提供していたいたかんぱちを使っています。東牟婁アジアを南蛮と呼んでいたため、東牟婁アジアや東牟婁アジアを通じて伝わった調理法に南蛮という名称がつけられるようになったと言われています。		【29】 今日のビーフストロガノフには、提供していたいた鹿兒島県産黒毛和牛を使っています。鹿兒島は黒毛和牛の生産量が日本一の県です。鹿兒島を代表する牛肉を味わってくださいね。	【30】 じゃがいもは、1600年頃にジャカラ港(現在のインドネシアのジャカルタ)から長崎に伝わり、最初「じゃがたら」と呼ばれていた。熱に強いビタミンC(シ)を多く含んでいます。	【24】 ナンはパンの仲間ですが、インドやアフガニスタンなどの国々では主食として食べられています。タンドールという釜の内側に貼り付けて焼いて作ります。今日はトマトドライカレーと一緒に食べてください。	【25】 あさは鉄分を多く含む食べ物です。鉄分は、体でなで酸素を運ぶ働きをする赤血球をつくる材料になります。不足しやすい栄養素なので、レバーやあさり小松菜などを食べるようにしましょう。