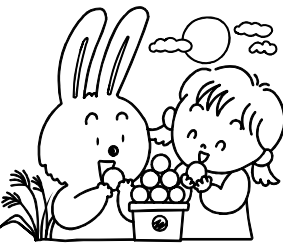


	1日(火) ◆アセロラゼリー きんぴらごぼう あつあげの にくみそかけ しるごはん わかめスープ 海そうを食べる国は、日本と韓国とイギリスです。今日は、韓国の料理です。外国の食文化を学びましょう。	2日(水) ◆アセロラゼリー きんぴらごぼう あつあげの にくみそかけ むぎごはん けんちんじる 岐阜県産の大豆を使用した厚揚げの肉みそかけです。厚揚げは、体をつくるもとになる食べ物です。	3日(木) やさいのマリネ ミニ オムレツ むぎごはん チキンカレー 酢には疲れた体を回復する働きや食肉の消化吸収を助ける働きがあります。	4日(金) かふういため とりにくの からあげ いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ 噛み応えのある鶏肉のから揚げと人気が高いしょうゆラーメンを組み合わせてみました。
7日(月) カラフル ソテー かぼちゃ ひきにくフライ しよくパン ミネストローネ かぼちゃは夏の終わりから秋にかけて収穫されます。カンボジア産の緑黄色野菜です。	8日(火) こんにやくの おかか つばすの こみやき しるごはん あさりのみそしる つばすは成長するとぶりになる出世魚です。旬を迎え、さっぱりした爽やかな旨味を味わいましょう。	9日(水) ◆とうにゅうアイス ドレッシング はるさめ サラダ すぶた ちゅうかふうたきこみごはん 酢豚は甘酸っぱいたれに揚げた豚肉と野菜を絡めた料理です。野菜も残さず食べましょう。	10日(木) さといものにつけ さんまのみぞれに むぎごはん あきやさいのすましじる 今が旬のさんまは、9月頃に卵を産むための栄養をたくわえるので、脂ののっておいしくなります。	11日(金) えだまめの しおゆで いかのかりんあげ いっしょくよううどん カレーうどんのしる えだまめ、大豆が成熟する前に収穫した野菜です。大豆と比べ、ビタミンが多いのが特徴です。
14日(月) フルーツの ゼリーあえ ポークビーンズ コッペパン コンソメスープ 大豆には、たんぱく質やミネラルなど体をつくるために必要な栄養素がたっぷり含まれています。	15日(火) きりぼしだいこんのもの さばのカレーやき しるごはん ぐだくさんみそしる きりぼしだいこんは、大根を乾燥させて作られた保存食です。いつでも大根を食べることができます。	16日(水) ◆れいとうみかん マーボーなす ★シューマイ むぎごはん ちゅうかスープ デザートは冷凍みかんは、岐阜県海津市産です。酸味のあるみかんは中華の献立にもよく合います。	17日(木) ドレッシング つけあわせ トンテキ むぎごはん そうへいじる 食育の日です。三重県の郷土料理を紹介いたします。三重県は南北に細長く、地域によって食文化も違います。	18日(金) やさいのソテー たまごのベーコンロール ソフトめん チキントマトソース チキントマトソースには、旨味が豊富で、生活習慣病を予防する効果のあるトマトを使います。
21日(月) けいろう ひ 敬老の日 	22日(火) きゅうじつ 休日 	23日(水) しゅうぶん ひ 秋分の日 	24日(木) マヨネーズタイプ かぼちゃ サラダ ウインナー むぎごはん ハヤシライス ハヤシライスは、山形市出身の医師である早矢仕有為が患者のために考案した料理です。	25日(金) ◆おつきみデザート あおな だいずあえ さといも コロケ いっしょくよううどん かやくうどんのしる お月見の献立です。お月見は美しい月をながめ、里芋などをお供えし、収穫に感謝する日本の行事です。
28日(月) フルーツあえ ★チキン ナゲット くろパン チャウダー あさりに、丈夫な体作りに欠かせない亜鉛や鉄分が多く含まれています。しっかりと食べましょう。	29日(火) にくじゃが ごもく あつやきたまご しるごはん ゆばのすましじる ゆばは、大豆から作られます。たんぱく質やミネラル、ビタミンが多く、健康な体づくりに役立ちます。	30日(水) あおな ごまあえ ぶたにくの しょうがやき むぎごはん さつまいものみそしる ぶたにくには、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富で、夏バテ予防に役立ちます。	◆ゴミは業者が回収します。 ★数ものについて 16日 シューマイ 幼1個、小2個、中・高3個 28日 チキンナゲット 幼・小2個、中・高3個	