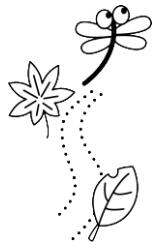


10月のこんだて

杉並区立永福小学校



1日 (木)	2日 (金)
<p>☆都民の日☆</p>	<p>☆運動会がんばろう☆</p> <p>ソースカツ丼</p> <p>大根とにんじんのみぞ汁</p> <p>キャベツの塩もみ</p> <p>牛乳</p>

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
<p>☆運動会 振替 休業 日☆</p>	<p>カレーライス</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>グレープゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>きつねごはん</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>さつま汁</p> <p>シャキシャキあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>スパゲティミートソース</p> <p>キャベツとコーンの</p> <p>ドレッシングかけ</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>ゆかりごはん</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>豆腐と油揚げのみぞ汁</p> <p>小松菜ともやしのおひたし</p> <p>牛乳</p>
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
<p>☆体育の日☆</p>	<p>炒飯</p> <p>棒餃子</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん</p> <p>めかじきの東 煮</p> <p>どさんこ汁</p> <p>キャベツの辛子じょうゆあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>アップルトースト</p> <p>チリコンカン</p> <p>何でも千切りサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん</p> <p>菊花蒸し</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>もやしと小松菜のナムル</p> <p>牛乳</p>
19日 (月) 国内産	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
<p>麦ごはん</p> <p>さんまの姿 煮</p> <p>野菜のみぞ汁</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>中華丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>梨</p> <p>牛乳</p>	<p>キャロットライス</p> <p>とり肉のマスタード 烧き</p> <p>せん切り野菜スープ</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>牛乳</p>	<p>けんちんうどん</p> <p>煮びたし</p> <p>いが葉揚げ</p> <p>牛乳</p>	<p>まいたけごはん</p> <p>たまご焼きあんかけ</p> <p>豆腐とわかめのみぞ汁</p> <p>ほうれん草のごまじょうゆあえ</p> <p>牛乳</p>
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水) 国内産	29日 (木)	30日 (金)
<p>吹き寄せごはん</p> <p>焼きししゃも</p> <p>のっぺい汁</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>シーフードピラフ</p> <p>パンプキンポタージュ</p> <p>カリカリ油揚げのサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん</p> <p>鮭のチャンチャン 烹き</p> <p>むらくも汁</p> <p>野菜煮物</p> <p>牛乳</p>	<p>フィッシュフライサンド</p> <p>野菜のスープ 煮</p> <p>大豆サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>☆近畿地方の郷土料理☆</p> <p>梅わかごはん</p> <p>くじらの竜田揚げ</p> <p>打ち豆汁</p> <p>白菜のごまあえ</p>

☆今月の目標☆
食べ物の旬を知ろう！

秋はいろいろな食べ物が旬(おいしい時期)をむかえます。
この時期が旬の食べ物やその栄養を学びましょう。