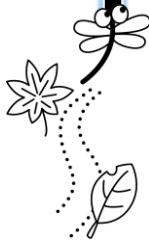


10月のこんだて

杉並区立永福小学校



1日（土）
みんながんばれ ☆運動会☆

3日（月） ☆運動会振替休業日☆	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）（運動会の振替休日）
 ☆運動会振替休業日☆	ハヤシライス じゃこサラダ グレープゼリー 牛乳	むぎ 麦ごはん とび魚のハンバーグ 明日葉のみぞ汁 かぶの香りづけ 牛乳	こうや 高野豆腐の そぼろご飯 けんちん汁 糸寒天のレモン酢和え 牛乳	みそラーメン じゃがいももち 菊花みかん みそラーメンは11月に 提供します！
10日（月） ☆体育の日☆	むぎ 木ののみソース 沢煮わん いそ 牛乳	むぎ 麦ごはん きんぴらコロッケ 五色煮 キャベツおかかあえ 牛乳	ちゃめし 茶飯 さわらの照り焼き 真だくさんのみぞ汁 抹茶大豆 牛乳	セサミトースト ミネストローネ ほうれん草のサラダ 牛乳
17日（月） 国内産	むぎ おからメンチ 豆腐のすまし汁 小松菜の辛子じょうゆ 牛乳	ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ 柿 牛乳	むぎ 麦ごはん さんまの 姫 煮 野菜のみぞ汁 いそ和え 牛乳	にく 肉うどん に 煮びたし いが いが葉揚げ 牛乳
24日（月）	むぎ 鶏肉のしょうが焼き 吉野汁 菊花みかん 牛乳	げんき 元気ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き えのき入りすまし汁 大根のゆかりあえ 牛乳	どん ブルコギ丼 春雨スープ 切干ときゅうりの ごま酢あえ 牛乳	よ 吹き寄せごはん 焼きししゃも のっぺい汁 巨峰 牛乳
31日（月）	シーフードピラフ かぼちゃのポタージュ カリカリ油揚げのサラダ 牛乳	☆今月の目標☆ 食べ物の旬を知ろう！	 いろいろな食べ物が旬（おいしい時期）をむかえる秋。 この時期が旬の食べ物やその栄養を学びましょう。	