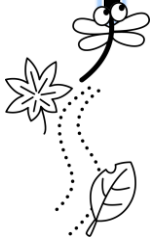


10月のこんだて

杉並区立永福小学校



1日(土)

みんながんばれ
うんどうかい
☆運動会☆

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>3日(月)</p> <p>うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび ☆運動会 振替 休業 日☆</p> | <p>4日(火)</p> <p>ハヤシライス じゃこサラダ グレープゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>5日(水)</p> <p>むぎ 麦ごはん と 飛び魚のハンバーグ あしたば 明日葉のみそ汁 かぶの 香りづけ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>6日(木)</p> <p>こうや とうふ 高野豆腐の そぼろご飯 けんちん汁 いとかんてん 糸寒天のしそ酢和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>7日(金) (運動会の振替休業)</p> <p>みそラーメン じゃがいももち きくか 菊花みかん</p> <p>みそラーメンは11月に ていきよう 提供します!</p> |
| <p>10日(月)</p> <p>たいいく ひ ☆体育の日☆</p> | <p>11日(火)</p> <p>むぎ 麦ごはん ホキのみそソース あわに 沢煮わん いそ煮 ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>12日(水)</p> <p>むぎ 麦ごはん きんぴらコロケ ごしき煮 五色煮 キャベツおかかあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>13日(木)</p> <p>ちやめし 茶飯 さわらの 照り焼き く 貝だくさんのみそ汁 まつちや だいず 抹茶大豆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>14日(金)</p> <p>セサミトースト ミネストローネ ほうれん草のサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> |
| <p>17日(月) 国内産</p> <p>むぎ 麦ごはん おからメンチ とうふ 豆腐のすまし汁 こまつな からし 小松菜の辛子じょうゆ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>18日(火)</p> <p>ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ かき 柿</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>19日(水) 国内産</p> <p>むぎ 麦ごはん さんまの 姿 煮 やさい 野菜のみそ汁 いそ和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>20日(木)</p> <p>まいたけごはん たまご焼きあんかけ じゃがいものみそ汁 やさい あま 野菜の甘じょうゆあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>21日(金)</p> <p>にく 肉うどん に 煮びたし いが 栗揚げ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> |
| <p>24日(月)</p> <p>むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉のしょうが焼き よしの じる 吉野汁 きくか 菊花みかん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>25日(火) 国内産</p> <p>げんき 元気ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き えのき入りすまし汁 だいこん 大根のゆかりあえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>26日(水)</p> <p>ブルコギ丼 はるさめ 春雨スープ きりぼし 切干ときゅうりの ごま酢あえ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>27日(木)</p> <p>ふ 吹き寄せごはん や 焼きししゃも のっぺい汁 きよほう 巨峰</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>28日(金)</p> <p>アップルトースト チリコンカン なん 何でも千切りサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> |
| <p>31日(月)</p> <p>シーフードピラフ かぼちゃのポターージュ カリカリ油揚げのサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <div> <p>☆今月の目標☆</p> <p>食べ物の旬を知ろう!</p> <p>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。</p> </div> | | | |