



# きゅうしょくだより



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん さばみそ煮 肉汁炒め たまねぎのみそ汁 牛乳	<b>4</b> ごはん 春巻き 大根サラダ もやしの中華スープ 牛乳	<b>5</b> 鶏飯 塩昆布和え オレンジ 牛乳 <small>鶏飯は鹿児島県の郷土料理です</small>	<b>6</b> 米粉パン オムレツ グリーンサラダ クリームシチュー 牛乳	<b>7</b> ごはん 豆腐のあんかけ もやしのゆかり和え きのこのみそ汁 牛乳
<b>10</b> 小学校: 社会見学 中学校: 振替休日 	<b>11</b> ごはん 鮭塩焼き 筑前煮 高野豆腐のみそ汁 牛乳	<b>12</b> ごはん つくね 豆腐のサラダ もやしのみそ汁 牛乳 つくねは1人2個です	<b>13</b> しょうゆラーメン ☆ギョウザ いんげんの中華サラダ ジョア	<b>14</b> ☆ポークカレー 福神漬け コーンサラダ 牛乳
<b>17</b> 敬老の日 	<b>18</b> ごはん 源たれ揚げ キャベツのレモン和え 小松菜のみそ汁 牛乳 源たれ揚げは1人2個です	<b>19</b> ごはん いわし梅煮 金平ごぼう ふのみそ汁 牛乳	<b>20</b> お月見バーガー 目玉焼き ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ・牛乳	<b>21</b> ☆三色丼 きゅうりの酢のもの 白菜のみそ汁 牛乳 おはぎ
<b>24</b> 振替休日 	<b>25</b> ごはん ハーブチキン こんにゃくサラダ ミネストローネ 牛乳	<b>26</b> ごはん 白身魚の包み焼き 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳 小5・6修学旅行	<b>27</b> 山菜うどん ちくわ天ぷら いんげんの酢みそ和え 牛乳 小5・6修学旅行	<b>28</b> わかめごはん 厚焼玉子 小松菜の和え物 大根のみそ汁 牛乳 小5・6修学旅行

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
 13日のギョウザ、14日のポークカレー、21日の三色丼は9月生まれのリクエストメニューです。  
 ◆は栄養士訪問予定日です。

## “お月見”

**十五夜** 旧暦8月15日「中秋の名月」  
 望月が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の菓物などをお供えし、望月料理を味わいます。

**十三夜** 旧暦9月13日「後の名月」  
 十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

今年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。

## ☆まごたちわやさしい☆

「まごたちわやさしい」とはバランスのとれた食事のことで、1日の中でこの食品を1回は取り入れましょうという考え方です。普段の食事で足りないものがあれば、少し足すだけでバランスのよい食事になります。

