

# 給食だより9月



令和5年8月29日  
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	金	ご は ん	牛乳	沢煮椀・さつま揚げの煮物・なし	
4	月	わかめごはん	牛乳	フィッシュボール吉野煮・厚焼き卵・オレンジ	
5	火	ご は ん	牛乳	肉豆腐・ごまあえ	
6	水	食 パ ン	牛乳	和風ブイヤベース・ハムカツ・温野菜・パッパース	
7	木	ご は ん	牛乳	根菜のみそ汁・豚肉とアスパラのスタミナ炒め・グレープフルーツ	
8	金	小 ご は ん	牛乳	ふるさとラーメン・春巻き(2本)・バナナ・加ユナツ	
11	月	麦 ご は ん	牛乳	野菜カレー・福神漬・フルーツゼリーあえ(ぶどう)	
12	火	ご は ん	牛乳	鶏ちゃんこ汁・さばの照焼	
13	水	米粉バターパン	牛乳	華風スープ・チーズポテト・キウイ	
14	木	ご は ん	牛乳	豆腐の親子卵とじ・からしあえ	
15	金	ソフトフランスパン	牛乳	ミントトネ・丼カツ・コーンと枝豆のソテー・チョコパースト	
19	火	ご は ん	牛乳	おでん・豆苗の中華あえ・オレンジ	
20	水	米粉コッペパン	牛乳	さつまいもと栗の汁・柿万イ・ブロッコリー・パッパマネズ	
21	木	ご は ん	牛乳	どさんこ汁・五目きんぴら・胚芽ふりかけ	
22	金	小 ご は ん	牛乳	きざみきつねうどん・枝豆リッター(2個)・バナナ	
25	月	麦 ご は ん	牛乳	チキンカレー・福神漬・黄桃ミックス	
26	火	ご は ん	牛乳	生揚げと豚肉の炒め煮・コーン焼売(2個)・りんご	
27	水	ミルクパン	牛乳	リセツのポトフ・ほうれん草松ッ・ミント(2個)	
28	木	ご は ん	牛乳	ちぎり団子汁・いわしの梅煮	
29	金	ご は ん	牛乳	酢豚・海藻サラダ・月見ゼリー(なし味)	

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

☆9月29日は、十五夜です。給食では、お月見ゼリー(梨味)をつけます。

## ちさんちしょう やさい た 地産地消～野菜を食べよう!

旬の食べものは、今が一番おいしく、いつもより栄養もたっぷりです。

野菜は、大きく2つに分けられています。色のこい『緑黄色野菜』と色のうすい『その他野菜』に分かれます。

### 《緑黄色野菜》



トマト・ピーマン・にんじん・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど

- のどや鼻のねんまくを丈夫にする。
- 目や肌をきれいに丈夫保ってくれる。
- 免疫力をつけてくれる。

### 《その他の野菜》



きのこ・キャベツ・大根・白菜・たけのこ・玉ねぎ・もやしなど

- 血液の流れをよくしてくれる。
- 腸の働きを活発にして、腸内環境を整える。
- 夏バテ防止や疲れをとってくれる。

野菜が苦手な人も多いですが、体を作るのに必要な栄養がたっぷりです。旬のときこそ味わってみましょう!