



# 9月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(火)	他人丼 かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 きな粉ラスク
2(水)	ごはん ミックスフライ コールスロー スープ 果物	チーズ	麦茶 ゼリー
3(木)	わかめごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼いも
4(金)	肉みそうどん きゅうりとわかめの酢の物 果物	ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり
5(土)	夏野菜カレー キャベツの塩昆布和え スープ 果物	ビスケット	麦茶 ヨーグルト
7(月)	ごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 餃子の皮ピザ
8(火)	パン マカロニグラタン 具だくさんスープ 果物	ビスケット	麦茶 焼いも
9(水)	ごはん 魚の照り焼き 花野菜サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
10(木)	焼きそば きゅうりスティック すまし汁 果物	チーズ	麦茶 鮭おにぎり
11(金)	ハヤシライス 生野菜サラダ かきたま汁 果物	ビスケット	麦茶 フライドポテト
12(土)	親子丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ヨーグルト
14(月)	ひじきごはん シルバーサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 蒸しパン
15(火)	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼いも
16(水)	ごはん さばの竜田揚げ マセドアンサラダ かきたま汁 果物	ヨーグルト	牛乳 シュガースティック
17(木)	鶏南蛮うどん ちくわとさつまいもの磯辺揚げ 果物	チーズ	麦茶 味噌おにぎり
18(金)	二色丼 チーズサラダ スープ 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
19(土)	天丼 つけもの 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ヨーグルト
23(水)	ごはん 鶏照り焼き おひたし 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
24(木)	ごはん 混ぜ寿司 厚揚げのあんかけ すまし汁 果物	チーズ	麦茶 焼きそば
25(金)	ミートソース マセドアンサラダ かきたま汁 果物	パパロア	麦茶 しらすおにぎり
26(土)	チャーハン シュウマイ 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 ヨーグルト
28(月)	ごはん ひじきと豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 焼いも
29(火)	ロールパン チキンカレー コールスロー スープ 果物	チーズ	麦茶 焼きおにぎり
30(水)	ひつつみ 花野菜サラダ 果物	ヨーグルト	麦茶 チーズポテトもち

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

\*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。



## 食育だより

### 《 お米を食べよう 》

お米の収穫の季節です。お米にはタンパク質・ビタミン・脂肪など、体を作る源になる栄養がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。

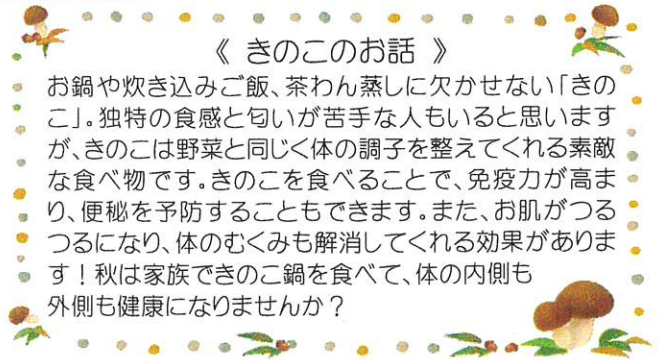
食が細いお子さんも、おにぎりにしたり、混ぜご飯にしたり、少し工夫をする事で食べやすくなることもあります。ぜひ、旬のお米をおいしく頂きましょう。

う。ARINKOMURA の給食で使っているお米は、種子島の中種子町の農家さんから届きます。種子島は7月末が稲刈りで、こども達はすでに新米を食べています。やはり新米は格別なおいしさです。



### 《 きのこのお話 》

お鍋や炊き込みご飯、茶わん蒸しに欠かせない「きのこ」。独特の食感と匂いが苦手な人もいますが、きのこは野菜と同じく体の調子を整えてくれる素敵な食べ物です。きのこを食べることで、免疫力が高まり、便秘を予防することもできます。また、お肌がつつるになり、体のむくみも解消してくれる効果があります！秋は家族できのこ鍋を食べて、体の内側も外側も健康になりませんか？



### 【 ひつつみ 】 9/30 献立

身も心も温めてくれる岩手県の郷土料理。

水でこねた小麦粉を、手で薄く伸ばしてから、鶏肉・ごぼう・人参・きのこ類などを入れた醤油ベースの汁に入れて煮込んだ料理です。具や出汁は、季節や家庭によって様々で、地鶏やきのこ・川のカニを用いる地方もあります。

名前の由来は「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」と言うところから名付けられました。ひつつみは、地域によって「とってなげ」「はっと」「きりばつ」とも呼ばれます。もちもちした食感となめらかなのどごし、季節の味わいの出汁でいただく、ほっと温まる岩手のふるさとの味です。



誕生日会メニュー(8月)  
シフォンケーキ