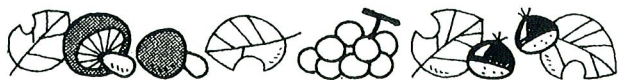


9月の献立

京丹後市立竹野小学校

月	火	水	木	金
1日 始業式 しゅうぎしき	2日 夏野菜カレー きゅうりのサラダ みかんゼリー・牛乳	3日 ひじきご飯・牛乳 中華サラダ 豆腐すまし汁	4日 コッペパン・牛乳 かぼちゃの春巻き ポイルキャベツ 豚肉とレタスのスープ	5日 ミルクパン・牛乳 冷やしそうめん 豚肉の梅ドレッシング
8日 わかめご飯・牛乳 かぼちゃのマリネ ベーコンともやしのス ープ	9日 ご飯・牛乳 いもづるの煮付け 揚げシュウマイ 八宝菜	10日 ご飯・秋刀魚の梅煮 キャベツのごまあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳	11日 コッペパン・牛乳 竹輪のかわり揚げ マロニーきんぴら オニオンスープ	12日 黒糖パン・牛乳 切り干し大根の酢のもの わかめと卵のスープ かぼちゃ団子
15日 敬老の日 けいろう	16日 ご飯 さばの味噌煮 小松菜のごま和え すまし汁 牛乳	17日 大根菜飯 野菜のかき揚げ じゃがいものみそ汁 牛乳	18日 コッペパン かぼちゃのひき肉焼き もやしのナムル ワンタンスープ 牛乳	19日 味付けパン 鶏肉とサツマイモの うま煮 卵のスープ 牛乳
22日 ご飯・牛乳 じゃがいものキムチ炒 め きゅうりのごとごと かきたま汁	23日 秋分の日 しゅうぶん	24日 野沢菜チャーハン ポテトのさっぱりサ ダ わかめスープ 牛乳	25日 コッペパン・牛乳 ささみのレモンソース きゅうりとわかめの ごま酢和え 中華スープ	26日 ミルクパン・牛乳 キスのフライ 野菜サラダ コーンスープ
29日 ご飯・牛乳 肉じゃが キャベツの酢のもの	30日 3年生お楽しみ献立	<div data-bbox="710 1568 1301 1702" data-label="Section-Header"> <h2>「秋刀魚は書でほんの味か？」</h2> </div> <div data-bbox="686 1727 876 1984" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="873 1727 1323 1809" data-label="Text"> <p>『秋刀魚』ということばには、『秋』にとれる『刀』のよ うに細長い『魚』という意味がこめられています。その意 味を知ると、何か思い浮かべる『魚』はありますか？ こたえは『さんま』。『秋刀魚』と書いて、『さんま』と読 むんですね。</p> </div> <div data-bbox="873 1861 1323 1944" data-label="Text"> <p>『さんま』は、秋があぶらがのって一番おいしいときです。 このあぶらには、血液をサラサラしてくれるはたらきが あり、血管がつまる病気を防いでくれます。</p> </div>		



『カボス』の旬は8～10月です。さわやかな酸味と
香りは、焼き魚などの料理によくあいます。『さんま』
にかけて食べてくださいね。

