

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2日(月)</p> <p>かき ぶたにくとキャベツのみそいため</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>【柿】<br/>あき かき きせつ にほん はいじん<br/>秋は柿がおいしい季節です。日本の俳人、まさおかしき よ かきく かね<br/>正岡子規が詠んだ「柿食えば鐘なるなりほろりゆし けうめい く あき きこ 法隆寺」という有名な句にも秋の季節として登場します。柿にはかぜを予防するはたらきがあるビタミンAとCが多く含まれています。</p>       | <p>3日(火)</p> <p>ぶんか 文化の日</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>4日(水)</p> <p>タルタルソース やさいサラダ チキンなんばん</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p> <p>【さつまいも】<br/>さつまいもは食物せんいをたくさん含んでいます。食物せんいはおなかの掃除をしてくれて、おなかの健康に役立ちます。また、かぜよぼう こうか<br/>風邪予防に効果のあるビタミンCもさつまいもにはたくさん含まれています。しっかり食べて元気な体を作りましょう。</p>  | <p>5日(木)</p> <p>にびたし いわしのおかか</p> <p>ごはん つんきいだごじる</p> <p>【つんきいだご汁】<br/>つんきいだご汁は塩田の郷土料理の一つです。「つんきい」は「ちぎる」という意味のほうげん こむご つく<br/>方言です。小麦粉などをこねて作っただんごをつんきりながら入れることから、この名前がつきました。昔はくじらを使って作られていました。</p>                              | <p>6日(金)</p> <p>ナムル はるまき</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>【麻婆豆腐】<br/>マーボー豆腐、ちゅうごく りょうり まーぼー豆腐<br/>麻婆豆腐は中国の料理です。麻婆豆腐のピリッとした辛味のもとには豆板醤という調味みりょう とうばんじゃんにほん<br/>料です。豆板醤は日本のみそのようなもので、中国の料理に欠かせないものです。給うしよく まーぼー豆腐 とうばんじゃん<br/>食の麻婆豆腐は豆板醤をほんのすこ<br/>す、辛味を抑えて作っています。</p> |
| <p>9日(月)</p> <p>きょういく ひ だいしきゅう 教育の日代休</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>10日(火)</p> <p>小学生:2こ 中学生:先生:3こ</p> <p>ごぼうサラダ ちくわのカレーあげ</p> <p>わかめごはん ぐうどん</p> <p>【ごぼう】<br/>ごぼうは中国から伝わってきた野菜です。はじめは、薬として使われ、その後野菜として食べられるようになりました。おなかの調子を整えてくれる食物せんいがとても多く、野菜の中でもトップクラスです。</p>                                       | <p>11日(火)</p> <p>はくさいと りんごのサラダ</p> <p>ごはん ぶたどんのぐ ならたまじる</p> <p>【りんご】<br/>西洋のこたわで「りんご1個で医者いらず」という言葉があります。これは「りんごには、とても栄養があるので、毎日1個食べれば医者にかからずにすむ」という意味があります。りんごには皮と皮の間のところに栄養が含まれています。</p>                           | <p>12日(木)</p> <p>てづくり オレンジゼリー</p> <p>ごはん ツナサラダ ドライカレー ナン</p> <p>【五軒田小学校アンコール給食】<br/>今日は五軒田小のアンコール給食です。パンの献立を考えてくれました。ナンは、中うきんどう ちいさ<br/>近東やインドなどの地域でよく食べられているパンです。カレーをつけて食べてください。来月は久間小学校のアンコール給食です。お楽しみに！</p>                  | <p>13日(金)</p> <p>ゆかりあえ あかうおのあげ</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p> <p>【小松菜】(クイズ)<br/>こまつな という名前は何かから名づけられたのでしょうか？①人の名前、②山の名前、③川の名前。正解は③です。小松菜は、東京にある「小松川」という地名がもとになって、その名前がついたそうです。成長期に多くとってほしいカルシウムや鉄が多く含まれます。</p>                                                    |
| <p>16日(月)</p> <p>小学生:2こ 中学生:先生:3こ</p> <p>ゆでやさい あつあげの ごまみそかけ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>うれしのし きやうしよく 嬉野市うまかもん給食【ごま】<br/>ごまは小粒ですが、粒の中には、カルシウムや鉄などのみなさんの体を作るものになる栄養が多く含まれていて、成長期にぴったりの食品です。ごまには油も多く含まれているので、絞ると「ごま油」ができます。料理にごまを使うと、とてもおいしくなります。</p> | <p>17日(火)</p> <p>おやこまめ ごまネーズサラダ</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ</p> <p>うれしのし きやうしよく 嬉野市うまかもん給食【親子豆】<br/>おやこまめ あ だいず<br/>親子豆は、揚げた大豆にみそで作ったたれをからめた料理です。大豆が「親」で、大豆から作られたみそが「子」です。みそはゆでた大豆をつぶし、塩とこうじを混ぜて作ります。それを空気に触れないようにして数カ月寝かせると食べられるようになります。</p> | <p>18日(水)</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>ごはん おちやのり ゴはん ぶたじる</p> <p>うれしのし きやうしよく 嬉野市うまかもん給食【嬉野茶】<br/>お茶のりご飯は、佐賀県産ののりと嬉野産のお茶を使って作りました。お茶は飲むだけでなく、今日の給食のようにお茶の葉を粉にして食べることで、その香りや味をさらに楽しむことができます。嬉野茶は全国的にも知られているおいしいお茶です。</p> | <p>19日(木)</p> <p>みかん ブロッコリーサラダ</p> <p>ごはん ミルクパン きのこクリームスパゲティ</p> <p>うれしのし きやうしよく 嬉野市うまかもん給食【ブロッコリー】<br/>ブロッコリーのぶつぶつした緑の部分はなんでしょう？①葉、②花のつぼみ、③茎。正解は②です。私たちは花が咲く前の固いつぼみの時期のブロッコリーを食べています。このつぼみの部分にはビタミンCや食物繊維、鉄など栄養が多く含まれています。</p> | <p>20日(金)</p> <p>ごまずあえ アジフライ</p> <p>ごはん のっぺいじる</p> <p>うれしのし きやうしよく 嬉野市うまかもん給食【青魚】<br/>せなか あお さかなあおかな 背中の青い魚を青魚といい、あじやさば、さんまなどがあります。青魚に含まれる脂は、血管についた悪い脂を掃除して、血液をさらさらにしてくれる働きや脳の働きをよくして、記憶力や学習能力を高める働きがあります。</p>                                              |
| <p>23日(月)</p> <p>きんろう 勤労感謝の日</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>24日(火)</p> <p>おかかあえ ぶたにくの バーベキューソース</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p> <p>【大根】<br/>だいこん ね した は ちか<br/>大根は根の下の方と葉に近いところでは味が少し違い、下の方が辛み強く、上のほうが水分が多く甘い味がします。甘い上の方は大根おろしやサラダ、辛い下の方は煮物などにして食べるとおいしいです。</p>                                        | <p>25日(水)</p> <p>れんこんサラダ とりにくの ケチャップ</p> <p>ごはん ラビオリスープ</p> <p>【ラビオリ】<br/>ラビオリとは、薄くのばしたパスタの生地肉や野菜、チーズをつめてゆでたイタリア料理です。イタリアでは、ラビオリにトマトソースやクリームソースをかけて食べるそうです。今日はスープにラビオリが入っています。</p>                                  | <p>26日(木)</p> <p>ひじきの さんばいず さばのしょうがに</p> <p>ごはん とりごぼうじる</p> <p>【ひじき】<br/>ひじきは海藻の仲間です。食べる時にはくろいろ うみ なか ちいろ<br/>黒色ですが、海の中では茶色で、そのままでは苦くて食べられません。長い時間をかけて水で煮ることで苦みがなくなり、食べられるようになります。ひじきにはカルシウムや鉄、食物せんいが多く含まれ栄養たっぷりです。</p>         | <p>27日(金)</p> <p>あじわけ のり とりにくの こんさいの かみかみあげ</p> <p>ごはん ちんげんさいのスープ</p> <p>【のり】<br/>今日の味付けのりは佐賀県産です。佐賀県はのりの生産量全国1位です。有明海では、のりの養殖がさかんに行われています。秋から育て始め、冬の寒い時期に収穫とります。有明海のは、口どけがよく、香ばしさがあり、とろけるような甘みがあって、のど越しがいいのが特徴です。</p>                                      |
| <p>30日(月)</p> <p>だいこんサラダ とんかつ</p> <p>ごはん きのこじる</p> <p>【きのこ】<br/>きょう あき しゅん じる にほん<br/>今日は秋が旬のきのこです。日本にはたくさんの種類のきのこがあり、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維や骨を強くしてくれるビタミンDが多く含まれています。よく噛んで、きのこのうま味を味わいながら食べましょう。</p>                                              | <p>31日(火)</p> <p>いただきます</p> <p>食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。</p> <p>ごちそうさま</p> <p>漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくださりありがとうございますという意味です。</p>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |