



| 月                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>にくじゃが<br>いわしのしょうがに<br>えのきのおかかあえ                                                                                                                           | 3 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>みそしる<br>ホイコーロー<br>こまつなのごまあえ                                                                                                       | 4 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ちゅうかスープ<br>あげぎょうざ<br>きゅうりのナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 ぎゅうにゅう フルーツ<br>ミニコッペパン<br>クリームスパゲティ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミックスフルーツ                                                                                            | ●給食がない日のお知らせ<br><br>6日(金) 校外学習日<br><br>9日(月) スポーツの日(祝日)                                                                                                                                             |
| おかか <sup>あ</sup> 和えは、かつお <sup>ぶし</sup> 節としょうゆ <sup>あじつ</sup> で味付けした <sup>しょくよく</sup> 食欲をそそる和え物 <sup>あ</sup> です。                                                              | こまつな <sup>ひろうかいふく</sup> には、疲労回復 <sup>めんえきりよく</sup> や免疫力 <sup>たか</sup> を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。                                                        | ナムルとは野菜 <sup>やさい</sup> や山菜 <sup>さんさい</sup> で作る和え物 <sup>つく</sup> で、 <sup>かんこく</sup> 韓国では常備菜 <sup>じょうびさい</sup> として食べられています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ブロッコリーには、鼻 <sup>はな</sup> やのど <sup>のど</sup> などの粘膜 <sup>ねんまく</sup> の健康 <sup>けんこう</sup> に役立つ <sup>やくだ</sup> ビタミンA <sup>ほうふ</sup> が豊富 <sup>ほうふ</sup> です。       |                                                                                                                                                                                                     |
| ●給食費について<br>播磨町では、<br>R5. 8月分(9月末口座振替分)から<br>R5. 12月分(1月末口座振替分)までの<br>播磨町立小中学校の学校給食費を<br>無償化します。                                                                             | 10 ぎゅうにゅう<br>むぎごはん<br>カレー<br>だいこんときゅうりのツナサラダ<br>ブルーベリーゼリー                                                                                            | 11 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>やさいのすましじる<br>さばのしおやき<br>ブロッコリーのごまあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12 ぎゅうにゅう<br>あきのかおりごはん<br>ぶたじる<br>かんこくふうとりにくのからあげ<br>こまつなのしらすあえ                                                                                            | 13 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>だんごじる<br>とりにくのあまからに<br>キャベツのゆかりあえ                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                              | 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリ<br>ーは目の疲労回復 <sup>め</sup> に役立ちます。                                                                                               | さばは秋 <sup>あき</sup> が旬 <sup>しゅん</sup> の魚 <sup>さかな</sup> で、この時期 <sup>じき</sup> は脂 <sup>あぶら</sup> が<br>のってとてもおいしくなります。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 蓮池小学校6年3組 <sup>ねん</sup> が考えた「しっかり<br>栄養 <sup>えいよう</sup> をとって、スポーツの秋 <sup>あき</sup> 献立 <sup>こんだて</sup> です。                                                   | あまからに <sup>さとう</sup> 甘辛煮 <sup>しょうゆ</sup> とは、砂糖 <sup>つか</sup> と醤油 <sup>あまから</sup> を使って甘辛 <sup>かん</sup> く<br>煮込 <sup>えい</sup> む、日本独自の料理 <sup>にほんどくじりょうりほう</sup> 法 <sup>ほう</sup> です。                   |
| 16 ぎゅうにゅう カットオレンジ<br>むぎごはん<br>ぶたどん<br>ボイルキャベツ<br>とうふとわかめのみそしる                                                                                                                | 17 ぎゅうにゅう<br>バターパン<br>ビーフシチュー<br>フレンチサラダ<br>キャンディーチーズ(2こ)                                                                                            | 18 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>はるさめスープ<br>キムチいため<br>あじつけのり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19 ぎゅうにゅう ベーコンに<br>コッペパン<br>ミネストローネ<br>じゃがいものベーコンに<br>くろだいずえだまめ                                                                                            | 20 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>チンゲンサイのスープ<br>はるまき<br>うみとはたけのサラダ                                                                                                                                                |
| しょうがふうみに <sup>しょう</sup> 仕上げ <sup>ぶたにく</sup> た豚肉 <sup>ぶたにく</sup> とキャベツ <sup>キャベツ</sup> をご<br>飯 <sup>はん</sup> にのせて <sup>はん</sup> 丼 <sup>どんぶり</sup> にして食べましょ                    | ビーフシチューは、牛肉 <sup>ぎゅうにく</sup> と野菜 <sup>やさい</sup> を煮込 <sup>に</sup> ん<br>で作る、ヨーロッパの料理 <sup>りょうり</sup> です。                                               | キムチの語源 <sup>ごげん</sup> は、「野菜 <sup>やさい</sup> の塩漬 <sup>しおづ</sup> け」を意味 <sup>い</sup> す<br>る沈菜 <sup>しんさい</sup> (チムチェ)と言われ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | きょう 枝豆 <sup>えだまめ</sup> は、4年生 <sup>ねんせい</sup> が枝 <sup>えだ</sup> からはずしてくれ<br>ました。丹波 <sup>たんば</sup> の黒豆 <sup>くろまめ</sup> は今 <sup>いま</sup> が旬 <sup>しゅん</sup> です。 | チンゲン菜 <sup>ちんげんさい</sup> は、中国 <sup>ちゅうごく</sup> から伝わ <sup>つた</sup> って来た<br>野菜 <sup>やさい</sup> で、白菜 <sup>はくさい</sup> の仲間 <sup>なかま</sup> になります。                                                           |
| 23 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>みそワタンスープ<br>むししゅうまい<br>きゅうりとわかめのすのもの                                                                                                                     | 24 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ゆばのすましじる<br>ぶたにくのかりんあげ<br>ごましおふりかけ                                                                                               | 25 ぎゅうにゅう<br>わかめごはん<br>さつまじる<br>れんこんのいために<br>わなしゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26 ぎゅうにゅう サラダ<br>コッペパン<br>えのきのスープ<br>ツナサラダ<br>アメリカンドック ケチャップ                                                                                               | 27 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>かんとくに<br>キャベツのしらすあえ<br>のりのつくだに                                                                                                                                                  |
| 雲呑 <sup>うんどん</sup> の漢字 <sup>かんじ</sup> に雲 <sup>くも</sup> が入 <sup>はい</sup> るのは、スープ <sup>スープ</sup> に浮 <sup>う</sup> か<br>ぶ姿 <sup>すがた</sup> が雲 <sup>くも</sup> に似 <sup>に</sup> ているから | はりましょうがっこう ねん くん かんが<br>播磨小学校6年1組 <sup>はりま</sup> が考えた「おかわり<br>するなら今 <sup>いま</sup> でしょ! 栄養 <sup>えいよう</sup> 抜群 <sup>ばつぐん</sup> 」献立 <sup>こんだて</sup> です。 | なし わなし にほん ちゅうごくなし ようなし せいよう<br>梨 <sup>なし</sup> には、和梨 <sup>わなし</sup> (日本)、中国梨 <sup>ちゅうごくなし</sup> 、洋梨 <sup>ようなし</sup> (西洋)<br>の3つの種類 <sup>しゅるい</sup> があります。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | いっばんでき<br>一般的 <sup>いっぱんでき</sup> に、ツナ <sup>い</sup> と言えばマグロ <sup>つか</sup> を使 <sup>つか</sup> います<br>が、カツオ <sup>かつお</sup> を用 <sup>もち</sup> いることもあ               | のり つくだに なま いわ<br>海苔 <sup>のり</sup> の佃煮 <sup>つくだに</sup> とは、生のり <sup>なま</sup> や岩 <sup>いわ</sup> のり <sup>いわ</sup> を醤油 <sup>しょうゆ</sup><br>や砂糖 <sup>さとう</sup> などで煮 <sup>に</sup> つけた食品 <sup>しょくひん</sup> です。 |
| 30 ぎゅうにゅう<br>ごはん(小)<br>かやくうどん<br>とびうおいそべフライ<br>ほうれんそうのおかかあえ                                                                                                                  | 31 ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>かぼちゃのみそしる<br>とりにくのくろみつに<br>こんにやくサラダ                                                                                              | とりにく にく ふたりぶん<br>鶏肉 <sup>けいにく</sup> のくろみつ煮 <sup>にく</sup> (2人分)<br>(材料)<br>・鶏もも肉 <sup>けいももにく</sup> (カット肉) 120g ★黒糖 <sup>くろとう</sup> フレーク 10g<br>・オリーブ油 <sup>おリーブあぶら</sup> 0.4g ★みりん 4ml<br>・片栗粉 <sup>かたくりこな</sup> 0.6g ★濃口 <sup>のうぐち</sup> しょうゆ 4ml<br>★味噌 <sup>みそ</sup> 3g<br><br>作り方<br>①鍋 <sup>なべ</sup> にオリーブ油 <sup>おリーブあぶら</sup> を熱 <sup>ねつ</sup> して、鶏肉 <sup>けいにく</sup> を炒 <sup>いた</sup> める。<br>②★の調味料 <sup>てんみりょう</sup> を加 <sup>くわ</sup> えて、煮 <sup>に</sup> 詰 <sup>じつ</sup> める。<br>③火 <sup>ひ</sup> が通 <sup>と</sup> ったら、片栗粉 <sup>かたくりこな</sup> を水 <sup>みづ</sup> で溶 <sup>と</sup> いて、少 <sup>すこ</sup> しづつ加 <sup>くわ</sup> える。<br>とろみ <sup>とろみ</sup> がついたら完成 <sup>くわんせい</sup> です。 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |
| かやくとは、薬味 <sup>やくみ</sup> を加 <sup>くわ</sup> えるという意味 <sup>いみ</sup> から、加薬 <sup>かやく</sup> と呼 <sup>よ</sup> ぶようになったそう                                                                | ハロウィンにちなんで、今日 <sup>きょう</sup> はかぼちゃの<br>みそ汁 <sup>みそじゅう</sup> が登場 <sup>ていじやう</sup> します。                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |