

SCHOOL LUNCH WARABI

9月

和良比小の給食をご紹介します！

9月3日（水）



ごはん
牛乳
麻婆豆腐
焼売
春雨サラダ
オレンジ

9月4日（木）



セサミトースト
牛乳
ポークビーンズ
ひじきのマリネ

9月5日（金）



ごはん
牛乳
鶏肉の黒酢かけ
小松菜の納豆和え
塩ちゃんこ汁
みそかんぷら

9月8日（月）



塩ラーメン
（中華麺）
牛乳
春巻
バンバンジーサラダ
きなこプリン

9月9日（火）



ごはん

牛乳

なすとトマトのキーマカレー

元気サラダ

りんご

9月10日（水）



ごはん

牛乳

ジャジャンドーフ

ひじきのカラフル和え

梨

9月11日（木）



ハニーレモントースト

牛乳

ラビオリスープ

シーフードサラダ

ヨーグルト

9月12日（金）★四街道市内統一メニュー★



ごはん

牛乳

たれカツ

野菜の味噌ごま和え

けんちん汁

9月16日（火）



ごはん
牛乳
鱈の唐揚げ
ツナと野菜のごま和え
味噌煮込み団子汁
オレンジ

9月17日（水）



ごはん
牛乳
つくね蒸し
豆腐の中華煮
プリン

9月18日（木）



コッペパン
いちごジャム
牛乳
クラムチャウダー
もやしとコーンのツナマヨ和え
りんご

9月19日（金）



プルコギ丼
（ごはん）
牛乳
鶏肉の北京ダック風
豆腐と小松菜の中華スープ
オレンジ

9月22日（月）★お彼岸★



味噌煮込みうどん

牛乳

とり天

ぐりとぐらの米粉のカステラ

9月24日（水）



ごはん

牛乳

豆腐ハンバーグ

生揚げのスープ

ヨーグルト

9月25日（木）



ごまきなこあげパン

牛乳

肉団子スープ

切り干し大根のサラダ

オレンジ

9月26日（金）



肉みそ丼

（ごはん）

牛乳

鶏肉の塩麴焼き

たぬき汁

9月30日（火）



いわしごはん

牛乳

野菜の味噌マヨネーズ和え

吉野汁

りんご

ベジタブル・ワンダフル！

～野菜のいいところ、見つけよう～

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える！



野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。

きせつ かん
季節を感じるができる！



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう！

たくさん食べても太りません！



野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。

りょうり いろど ゆた
料理の彩りが豊かになる！



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。