

九月二十七日（月）	バンサンスー ごはん とうふの ちゅうか にこみ ぎゅうにゅう	○バンサンスー バンサンスーは中国料理のあえものの1種類で、中国語で「拌三絲」と書きます。「拌」には、かき混ぜるという意味があり、「三」には、三種類のという意味があります。そして、「絲」には、千切りという意味があります。今回は三種類を使ったあえものではなく、五種類もの食材を使って具たくさんのバンサンスーを作りました。
九月二十八日（火）	キャンディチーズ 小学校 2こ 中学校 3こ カラフル ソテー ごはん チリコンカン ぎゅうにゅう	○パプリカ パプリカはピーマンより大きく、肉厚のベル型ピーマンのことをいいます。パプリカはピーマンと比べて甘みがあり、苦みや特有の青臭さもほとんどありません。また、加熱調理をしても色があまり変わらないので、料理の彩りとして用いることが多いです。今回はいろいろな野菜とともにソテーにしています。
九月二十九日（水）	やさいの ごまあえ こぎれいかの レモンソースあえ ごはん ごもくじる ぎゅうにゅう	○食事のマナー「マナーとエチケット」 マナーは、行儀や作法のことを言い、もとは食事をする際のはしやフォーク・ナイフの持ち方などのテーブル作法のことを示していたようですが、現在では人と接する態度などもマナーと言われるようになりました。また、エチケットは、もとは人との接し方のルールなどを表す際に用いられた言葉ですが、現在ではマナーと同じ意味合いで使われることが多いようです。
九月三十日（木）	アーモンド(中学校) バンパンジー かふう ライス とうふの スープ ぎゅうにゅう	○栄養クイズ「ビタミン」 【問題】じょうぶな骨を作るために必要なビタミンは、次のうちどれでしょう？ ① ビタミンA ② ビタミンB1 ③ ビタミンD

③ ビタミン^{でい}D

ビタミン^{でい}Dは、「カルシウムの^{はこ}運び屋^や」ともいわれるビタミンで、
血液^{けつえきちゅう}中^{なか}に流れているカルシウムを骨^{ほね}まで運^{はこ}んでくれます。ビタミンDは、いわしやさばなどの青魚^{あおざかな}やき^{るい}のこ類^{おお}などに多く^{ふく}含まれています。