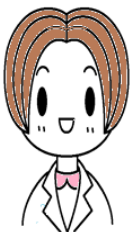


月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はいそう 業者配 送</p> <p>10日：ブルーベリー クレープ</p> <p>18日：りんご</p> <p>24日：なんのうみかん</p> <p>31日：おこめのパバロア</p>	<p>1 かいづのしょくざいのひ</p> <p>きゅうりの かおりあえ あげどりの みかんソース</p> <p>はぎのはな ごはん こんさいの とうにゅうみそしる</p> <p>467 kcal</p>	<p>2</p> <p>だいこんとひじきの サラダ さけの コーンフレークやき</p> <p>しょくパン かぼちゃの ポターージュ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>532 kcal</p>	<p>3</p> <p>ぶたどん のぐ だいがくいも</p> <p>むぎごはん ゆはとたまふの すましじる</p> <p>525 kcal</p>	<p>4 ちゅうごくのりょうり</p> <p>バンサンスー コーン しょうまい</p> <p>ソフトめん ごもく ちゅうかあん</p> <p>401 kcal</p>
<p>7</p> <p>やさいの ふくめに とうふハンバーグの おろしたレ</p> <p>はくはん さつまじる</p> <p>442 kcal</p>	<p>8</p> <p>きりほしだいこんの ピリからいため いわしの かばやきふう</p> <p>はくはん かぼちゃの みそしる</p> <p>489 kcal</p>	<p>9</p> <p>カラフルあえ とりにくの はちみつロースト</p> <p>くろコッペパン ポトフ</p> <p>448 kcal</p>	<p>10 めのあいごデー</p> <p>ブルーベリークレープ</p> <p>ベーめんと やさいのサラダ (ごまドレッシング) いかの ハーブやき</p> <p>チキンライス たまごのスープ</p> <p>534 kcal</p>	<p>11</p> <p>とりにくとこんさいの おからに ちくわの おこのみあげ</p> <p>むぎごはん (いたく) ごもくじる</p> <p>395 kcal</p>
<p>14 たいいくのひ</p> 	<p>15</p> <p>かみかみサラダ さといもとツナの コロッケ</p> <p>むぎごはん ハッシュドビーフ</p> <p>554 kcal</p>	<p>16</p> <p>いろどりポテトサラダ れんこんいりにくだんごと (ノンエッグマヨネーズ) だいずのトマトに</p> <p>こめこしょくパン コーンスープ</p> <p>537 kcal</p>	<p>17</p> <p>こんさいの きんぴら ぶたにくの たつたあげ</p> <p>かつおくと わかめちゃんごはん こうようじる</p> <p>473 kcal</p>	<p>18 りんご</p> <p>やさいの こんぶあえ チキンナゲット</p> <p>うどん にくうどんのしる</p> <p>451 kcal</p>
<p>21 かんこくのりょうり</p> <p>ナムル フーヨーハイ</p> <p>キムチチャーハン トックスープ</p> <p>430 kcal</p>	<p>22 そくいれいせいでのんぎ</p> 	<p>23</p> <p>やさいソテー しろみさかなフライ (ソース)</p> <p>せわり コッペパン ミネストローネ</p> <p>413 kcal</p>	<p>24</p> <p>なんのう みかん ほうさいの おかかあえ あつあげの そぼろあんかけ</p> <p>はくはん ぐだくさん みそしる</p> <p>450 kcal</p>	<p>25 ちゅうごくのりょうり</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ ユーリンチー</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>455 kcal</p>
<p>28</p> <p>こんにゃくいり かいそうサラダ (あおじドレッシング) れんこんチップス</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>480 kcal</p>	<p>29</p> <p>きつかあえ さばのなんぶやき</p> <p>はくはん さといもとりつくねの みそしる</p> <p>454 kcal</p>	<p>30</p> <p>フルーツ ポンチ オムレツの デミグラスソースかけ</p> <p>しょくパン はくさいの クリームスープ</p> <p>438 kcal</p>	<p>31 おこめの パバロア</p> <p>あおなの おひたし かぼちゃのてんぷら</p> <p>あきいっばい ごはん とうふとはなふの すましじる</p> <p>482 kcal</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p> <p>きょうのきゅうしよくのエネルギー kcal</p>

## おはしをじょうずにつかいましょう

## こんげつ『しゅん』のたべもの



みなさんは、おはしをたたくもって たべていますか？おはしはにほんのしょくじをするためのたいせつなとうぐです。たたくもつと、じょうずにたべることができ、たべかたもうつくしいです。ただしもちかたができるよう、まいにちのしょくじをとおして、みにつけましょう。

さつまいも、さといも、れんこん  
 \*さんま、さけ、さば、いわし  
 \*りんご、みかん、かき、くり  
 きゅうしょくにもたくさんせつものたべものが  
 つかわれています。さがしてみしょう♪

れいわがんねんど かいづしよくいくのテーマ

10がつから、にしみの2し6ちょう(西美濃2市6町)のやさいをたくさんつかいます！

- かいづしのしょくざい：・きゅうり ・トマト ・しいたけ ・1日のみかんジャム ・10日のベーめん ・24日のなんのうみかん
- にしみののしょくざい：・こまつな ・ほうれんそう ・ほそねぎ

