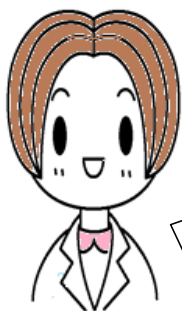


月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>16日(金): なんのうみかん</p> <p>30日(金): チョコムース</p>	<p>れいわ2ねんど かいづしのしょくいくのテーマ</p> <p>もっと やさいを たべよう!</p>	<p>☕ *ぎゅうにゅう</p> <p>🍴</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p> <p>きょうのきゅうしょくのエネルギー kcal</p>	<p>1 じゅうごやのこんだて</p> <p>きゅうりのくるみあえ ござかなのからあげ</p> <p>はぎのはなおこわ おつきみじる</p> <p>462 kcal</p>	<p>2</p> <p>じゃがいものきんぴら ぶたにくのたつたあげ</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>458 kcal</p>
<p>5</p> <p>はくさいの にびたし あじのしょうがやき</p> <p>むぎごはん こんさいのごまみそしる</p> <p>404 kcal</p>	<p>6</p> <p>このほどんのぐ さつまいもスティック</p> <p>むぎごはん ごもくやさいじる</p> <p>423 kcal</p>	<p>7</p> <p>きのこと プロックリーのソテー とりにくのハーブやき</p> <p>くろしよくパン コーンクリームスープ</p> <p>431 kcal</p>	<p>8</p> <p>きりぼしだいこんのそぼろに さんまのしおやき</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p> <p>494 kcal</p>	<p>9</p> <p>あおなのいためもの れんこんチップス</p> <p>ソフトめん にくみそソース</p> <p>492 kcal</p>
<p>12</p> <p>ゆかりあえ しろみぎかなのあんからめ</p> <p>むぎごはん はくさいとあつあげのみそしる</p> <p>422 kcal</p>	<p>13</p> <p>ひじきとツナのにももの たまごやき</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>438 kcal</p>	<p>14</p> <p>キャベツサラダ(やさいドレッシング) メンチカツ(ソース)</p> <p>まるパン にんじんポタージュ</p> <p>472 kcal</p>	<p>15</p> <p>ほうれんそうのごまあえ ちくわのみみじあげ</p> <p>あきのかごはん ぶのすまじる</p> <p>409 kcal</p>	<p>16</p> <p>わかめサラダ(ちゅうかドレッシング) にらまんじゅう</p> <p>むぎごはん(いたく) ちゅうかどんのぐ</p> <p>433 kcal</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>おかかあえ ぎふけんさんにじますのしおやき</p> <p>むぎごはん べーめんといいたけのみそしる</p> <p>405 kcal</p>	<p>20</p> <p>さといもいかにのもの とりにくのナッツがらめ</p> <p>むぎごはん まつたけふのすまじる</p> <p>452 kcal</p>	<p>21 イギリスのりょうり</p> <p>ベイクドビーンズ スコッチエッグ</p> <p>しょくパン マーメレード チキンスープ</p> <p>498 kcal</p>	<p>22</p> <p>かぼちゃサラダ(ごまドレッシング) いかのからあげ</p> <p>むぎごはん あきやさいカレー</p> <p>553 kcal</p>	<p>23</p> <p>とりにくと こんさいのいために だいがくいも</p> <p>うどん きのこうどんのしる</p> <p>460 kcal</p>
<p>26</p> <p>おからのいりに もみじおろしハンバーグ</p> <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>481 kcal</p>	<p>27</p> <p>こまつなのいためもの れんこんのはさみあげ</p> <p>むぎごはん いわしつみれじる</p> <p>434 kcal</p>	<p>28</p> <p>きゅうりと だいずのサラダ(イタリアンドレッシング) フライドポテト</p> <p>こめこしよくパン ひだぎゅうのビーフシチュー</p> <p>541 kcal</p>	<p>29</p> <p>じゃがいものそぼろに さばのこうみやき</p> <p>むぎごはん だいこんのみそしる</p> <p>506 kcal</p>	<p>30 チョコムース</p> <p>ミートライス かぼちゃグラタン</p> <p>むぎごはん トマトマカロニスープ</p> <p>635 kcal</p>



たべるときのしせいのおはなし

こどもえんのおともだち、しょくじをするときに どんなしせいで たべていますか？よいしせいでたべるって、どんなしせいだとおもいますか？ 1・せすじをのばす。2・ひじをつかない。3・しょつきをもつ(てをそえる)。3つのことをまもって よいしせいでたべると、みためがうつくしく、えいようがきゅうしゅうしやすくなります。よいしせいをこころがけましょう！

にしみの(西美濃(2市6町))で つくられたものを たくさんつかっています！

ぎふけんのぎゅうにく・さかなです！

○かいづしのしょくざい: きゅうり・なす・しいたけ・トマト・なんのうみかん・こめ・あぶらあげ・19日べーめん
 ○にしみののしょくざい: こまつな・チンゲンサイ・もやし・おから

・19日:ぎふけんさんにじますのしおやき
 ・28日:ひだぎゅうのビーフシチュー