

月	火	水	木	金
<p>れいわ5ねんど かいづししょくいくのテーマ</p> <p>1びんプラスして バランスのよい しょくじを</p>	<p>こんげつのかいづしのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○きゅうり ○トマト ○しいたけ ○なんのうみかん ○こめ(はつしも) ○あぶらあげ 	<p>1 かいづししょくざいのひ</p> <p>ブロッコリーのソテー とりにくのトマトおろしだれ</p> <p>レーズンしょくパン ポテトスープ</p> <p>エネルギー 409 kcal</p>	<p>2</p> <p>きりぼしだいこんのピリからいため さばのたつたあげ</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー 474 kcal</p>	<p>こんげつしゅんのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さといも ・さつまいも ・だいこん ・かぶ ・れんこん ・ごぼう ・にんじん ・ほうれんそう ・ブロッコリー ・カリフラワー ・ねぎ ・こまつな ・キャベツ ・はくさい ・さば ・さけ ・さんま ・みかん ・りんご ・かき
<p>6</p> <p>めおなのおひたし あじのみそがらめ</p> <p>はくはん とうふのすましじる</p> <p>エネルギー 416 kcal</p>	<p>7</p> <p>ちゅうかサラダ はるまき</p> <p>キムたくごはん タッコムタンふうスープ</p> <p>エネルギー 459 kcal</p>	<p>8 いいはのひ</p> <p>こんにやくいりキャベツサラダ こぎかなのフリッター</p> <p>くろしょくパン こんさいのクリームスープ</p> <p>エネルギー 427 kcal</p>	<p>9</p> <p>いりどり ぶたにくのもじおろし</p> <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 478 kcal</p>	<p>10</p> <p>ごぼうサラダ とうふハンバーグ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>エネルギー 465 kcal</p>
<p>13</p> <p>ほうれんそうと はくさいのおひたし とりにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん さといものみそしる</p> <p>エネルギー 438 kcal</p>	<p>14</p> <p>なんのうみかん ひじきのいために あつあげのにくみそがけ</p> <p>はくはん さわにわん</p> <p>エネルギー 461 kcal</p>	<p>15</p> <p>キャベツソテー しろみぎかなのカレーあげ</p> <p>こめこしょくパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 409 kcal</p>	<p>16</p> <p>チンゲンサイのナムル ぶたにくとごぼうのあげがらめ</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p> <p>エネルギー 436 kcal</p>	<p>17</p> <p>きゅうりともやしのあえもの さわらのゆずみそやき</p> <p>むぎごはん(いたく) おやこどんのぐ</p> <p>エネルギー 464 kcal</p>
<p>20</p> <p>じゃがいもと きゅうりのサラダ オムレツ</p> <p>ナン キーマカレー</p> <p>エネルギー 404 kcal</p>	<p>21</p> <p>いりどうふ ぶたにくのたまねぎソース</p> <p>むぎごはん いたかまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 441 kcal</p>	<p>22</p> <p>ほうれんそうのソテー フィッシュフライ</p> <p>まるパン(きりめいり) クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 411 kcal</p>	<p>23 きんろうかんしゃのひ</p> <p>おこめのデザート ごもくまめ さけのみそやき</p> <p>むぎごはん まつたけふのすましじる</p> <p>エネルギー 541 kcal</p>	
<p>27</p> <p>ピビンバのぐ しろみぎかなのトマトチリソース</p> <p>はくはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 444 kcal</p>	<p>28 ごとうちメニュー:ふくいけん</p> <p>さといもとあぶらあげのもの とんかつ(ソース)</p> <p>むぎごはん うちまめじる</p> <p>エネルギー 494 kcal</p>	<p>29</p> <p>フルーツジュレ フランクフルト</p> <p>こがたパン(きりめいり) やきそば</p> <p>エネルギー 461 kcal</p>	<p>30</p> <p>にくじゃが しいやものいそべあげ</p> <p>むぎごはん だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー 447 kcal</p>	<p>ぎょうしゃ はいそ 業者 配送</p> <p>14日(火): なんのうみかん 20日(月): ナン 24日(金): おこめのデザート</p>

「かんしゃ」してたべましょう!

いただきます

11がつ23日には「**きんろうかんしゃのひ**」です。わたしたちは、たくさんの方のちからで、たべものをたべることができています。つくってくれるひとや、たべものにかんしゃのきもちをもって、しょくじのあいさつをしてから、いただきましょう。



ごちそうさまでした



11がつ8日は「**いいはのひ**」です。いいはがあれば、なんでもおいしくたべることができます。きゅうしょくでは、よくかんでたべてほしいたべものをだします。

11がつ24日は「**わしょくのひ**」です。わしょくは、せかいじゅうからちゅうもくされている、にほんの でんとうてきな しょくぶんかです。おこめをちゅうしんに、さかな・だいず・かいそう・しゅんのやさいを とりいれたしょくじです。



28日には、ぜんこくごとうちメニュー「ふくいけん」です

まいつきぜんこくの『ごとうちメニュー』を、しょうかいしています。11がつは、ほくりくちほうにある【ふくいけん(福井県)】です。「とんかつ」に、ソースをかけて、ごはんののせて、ソースカツどんにするそうです。『あぶらあげ』をつかったりょうりがよくたべられています。「うちまめじる」にはいっている『うちまめ』は、だいずのほぞんしょくです。どんなりょうりか、たのしみですね。