れいわ８ねんど　１０がつ きゅうしょくこんだてひょう

かいづしがっこうきゅうしょくセンター

月	火	水	木	金
れいわ８ねんど かいづししょくいくテーマ **よくかんで たべよう！** かむときは、くちをとじましょう！ 	**業者配送**（ぎょうしゃ はいそう） 19日（月）：なんのうみかんゼリー 28日（水）：ナン 30日（金）：ぎふけんさんヨーグルト	＊ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 おうちから せいけつな コップをもってきましょう。 ＊おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	**1 かいづしょくざいのひ** きゅうりのあかしそあえ しろみざかなのみかんソース むぎごはん かいづしいたけのみそしる エネルギー 390 kcal	**2** こんにゃくきんぴら さけのみそマヨやき むぎごはん とうふのすましじる エネルギー 384 kcal
5 ほうれんそうのおかかあえ あつあげのやさいあんかけ わかめごはん とんじる エネルギー 371 kcal	**6** おやこどんのぐ ちくわのもみじあげ むぎごはん きのこのすましじる エネルギー 445 kcal	**7** キャベツのソテー タラのフライ（ソース） まるパン ポークビーンズ エネルギー 430 kcal	**8** ひじきのそぼろに ぶたにくのしょうがやき むぎごはん さつまいものみそしる エネルギー 438 kcal	**9 めのあいごデー** カラフルポテト オムレツ ソフトめん なすいりミートソース エネルギー 460 kcal
12 スポーツのひ 	**13 こくさいぼうさいデー** かんぶつサラダ きなこだいず きゅうきゅうカレー タイピーエン エネルギー 519 kcal	**14** だいこんサラダ スパイシーチキン こめこしょくパン あきのみのりのクリームスープ エネルギー 433 kcal	**15** チェプチェ ぎょうざ むぎごはん わかめスープ エネルギー 388 kcal	**16 こくしょうこくさんのひ** ひだぎゅうにくじゃが ニシンのたつたあげ むぎごはん（いたく） あつあげのみそしる エネルギー 456 kcal
19 しょくいくのひ なんのうみかんゼリー にしみのやさいのごまあえ とりにくとこんさいのトマトだれ むぎごはん かいづきらきらきそさんせんじる エネルギー 524 kcal	**20 きょうとふのりょうり** あおなのたいたん さばのしろみそやき はくはん ゆばのすましじる エネルギー 409 kcal	**21** ごぼうサラダ ぶたにくのりんごソース くろしょくパン ポテトスープ エネルギー 373 kcal	**22** はるさめのちゅうかあえ ショウロンポー むぎごはん マーボーどうふ エネルギー 417 kcal	**23** だいこんとあつあげのにもの だいがくいも うどん みそにこみうどんのしる エネルギー 454 kcal
26 れんこんとぶたにくのあまからに さわらのしおこうじやき むぎごはん とうにゅうじる エネルギー 389 kcal	**27** たくあんあえ おろしハンバーグ むぎごはん さといものみそしる エネルギー 387 kcal	**28** きゅうりのサラダ ベイクドポテト ナン キーマカレー エネルギー 412 kcal	**29** じゃがいもとツナのにもの さんまのかばやき むぎごはん えのきたけのすましじる エネルギー 477 kcal	**30 ハロウィンこんだて** ぎふけんさんヨーグルト かぼちゃコロッケ やさいピラフ ハロウィンスープ エネルギー 514 kcal

きゅうしょくのおはなし

よいしせいで たべましょう！

こどもえんのおともだち、よいしせいでたべていますか？つぎの4つを まもれているかな？

①せなかは まっすぐのばそう
②あしは ゆかにつけよう
③ひじは テーブルにつけない
④おちゃわんは てにもとう



実りの秋（みのあき） 食（た）べ物（もの）を大切（たいせつ）にいただきましょう

10がつのきゅうしょくは、ぎょうじしょくやでんとうしょく、きょうどしょくなどをたくさんだします。

・1日（ついたち）：かいづしょくざいのひ
・9日（ここのか）：めのあいごデー
・13にち：こくさいぼうさいデー
・16にち：こくしょうこくさんのひ
・19にち：しょくいくのひ
・20日（はつか）：きょうとふのりょうり
・30にち：ハロウィンこんだて



