

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>だいにんとひじきのサラダ さげ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 コーンしゅうまい</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 どうふハンバーグのおろしたれ</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>ベーめんとう 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>いろいろポテトサラダ 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 なんのう みかん</p> <p>はくさいのおかかあえ 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>きっかあえ 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ひましょう

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、じょうずにつかひることができ、たべかたもうつくしいです。ただしい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、さげ、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ひます！

- かいづのしょくざい：・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

