

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配 送</p> <p>6日：ぶどうゼリー 12日：なんのうみかん</p> 	<p>れいわがねんど かいづしよくいくテーマ</p> <p><b>たべよう! あさごはん</b></p> 	<p>こんげつ『しゅん』のたべもの</p> <p>さつまいも、さといも、だいこん、れんこん、ねぎ こまつな、はくさい、ほうれんそう、ブロッコリー</p> <p>さんま、いわし、さけ、さば、 みかん、りんご、かき</p> <p>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♪</p>	<p>1 かいづのしょくざいのひ</p> <p>だいずと きゅうりのサラダ (ごまドレッシング) きびなごのからあげ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>559 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>きょうのきゅうしょくのエネルギー kcal</p>	<p>5</p> <p>じゃがいものうまに もみじおろしハンバーグ</p> <p>むぎごはん あおなととうふのみそしる</p> <p>488 kcal</p>	<p>6</p> <p>ぶどうゼリー キャベツサラダ エビカツ (タルタルソース)</p> <p>まるパン だいこんスープ</p> <p>485 kcal</p>	<p>7</p> <p>さといもと ツナのにももの ごもくたまごやき</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>449 kcal</p>	<p>8 いいはのひ</p> <p>こんにやくサラダ (あおじドレッシング) こうやどうふとぶたにくのあんからめ</p> <p>むぎごはん (いたく) わかめともやしのスープ</p> <p>444 kcal</p>
<p>11</p> <p>じゃがいものきんぴら さばのカレーやき</p> <p>むぎごはん ごもくみそしる</p> <p>442 kcal</p>	<p>12</p> <p>なんのうみかん あおなともやしの おかかあえ ごほうとナッツのあげがらめ</p> <p>むぎごはん おやこどん</p> <p>492 kcal</p>	<p>13</p> <p>こんさいサラダ しろみざかなのケチャップソース</p> <p>こめこしよくパン きのコスープ</p> <p>377 kcal</p>	<p>14</p> <p>ひじきの そぼろいため とりにくのねぎしおやき</p> <p>むぎごはん さといものみそしる</p> <p>474 kcal</p>	<p>15</p> <p>きりぼしだいこんの あえもの だいがくいも</p> <p>ちゅうかめん みそラーメンのしる</p> <p>410 kcal</p>
<p>18</p> <p>みそおでん いかのいそかあげ</p> <p>むぎごはん ゆばのすましじる</p> <p>466 kcal</p>	<p>19 しょくじのひ</p> <p>きゅうりのゆかりあえ さわらのトマトだれ</p> <p>くりごはん あきのすましじる</p> <p>401 kcal</p>	<p>20</p> <p>フルーツあんんにん ショーロンポウ</p> <p>こがたパン やきそば</p> <p>490 kcal</p>	<p>21</p> <p>ぎゅうにくと きりぼしだいこんの いために れんこん サンドフライ</p> <p>むぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>494 kcal</p>	<p>22</p> <p>だいこんサラダ (たまねぎドレッシング) やきウインナー</p> <p>むぎごはん あきやさいカレー</p> <p>476 kcal</p>
<p>25 わしよのひのこんだて</p> <p>あおなと だいこんのこんぶあえ さけのしおやき</p> <p>むぎごはん きのこじる</p> <p>398 kcal</p>	<p>26</p> <p>ちくぜんに あつあげのそぼろあん</p> <p>むぎごはん はくさいともやしのみそしる</p> <p>444 kcal</p>	<p>27</p> <p>チンゲンサイのソテー まめのコロッケ</p> <p>しょくパン ミルクスープ</p> <p>456 kcal</p>	<p>28</p> <p>ブロッコリーのアーモンドあえ ししゃものもみじあげ</p> <p>さつまいもごはん いかまぼこのすましじる</p> <p>418 kcal</p>	<p>29</p> <p>かいそうサラダ (ハンパシドレッシング) ポテトオムレツ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>468 kcal</p>

## しょくじのあいさつをしましょう!



みなさんは、しょくじのあいさつ、「いただきます」「ごちさうさま」をしていますか? たくさんたべものや、つくってくれたひとたちに、「ありがとう」のかんしゃのきもちをこめて、あいさつをしましょう。また、あいさつだけでなく、しょくじをするときも、「すききらいをしない」「しょっきをていねいにあつかう」ことで、かんしゃのこころをもって、いただきます。

10がつから、にしみの2し6ちよう(西美濃2市6町)のやさいをたくさんつかっています!

### いいはのひ

11がつ8かは「いいはのひ」です。けんこうなはで、よくかんでたべると、たべものおいひようが しっかりとれます。たべものをよくあじわって、おいしくたべることができます。だえきがたくさんで、おしほになりにくくなります。

- かいづのしょくざい : ・きゅうり ・トマト ・しいたけ ・12にちのなんのうみかん
- にしみののしょくざい : ・こまつな ・グリーンねぎ ・チンゲンサイ