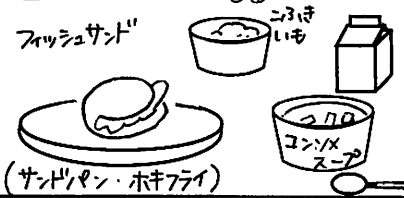
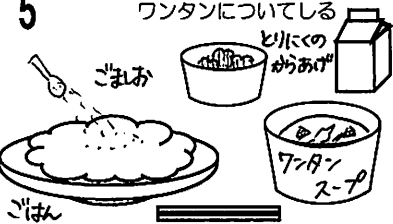
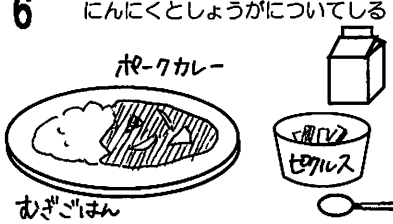
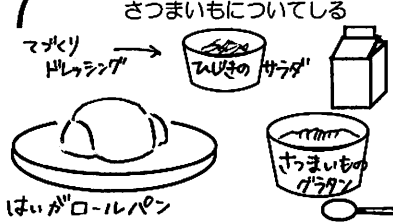
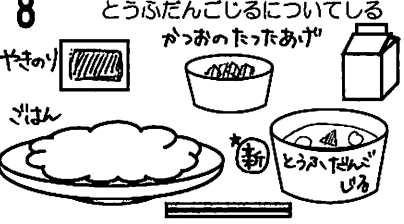
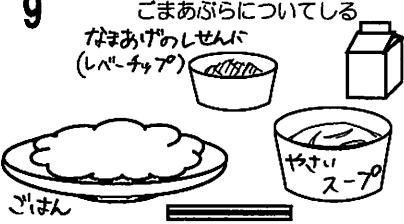
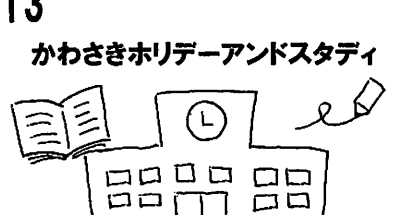
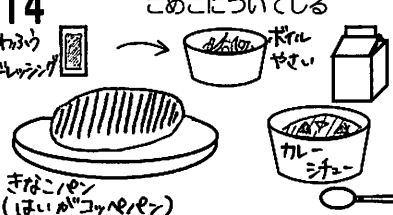
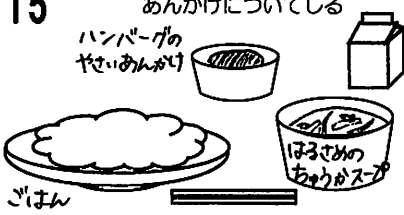
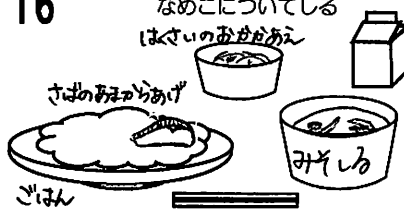
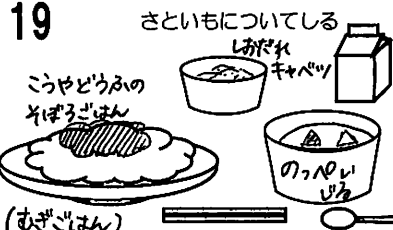
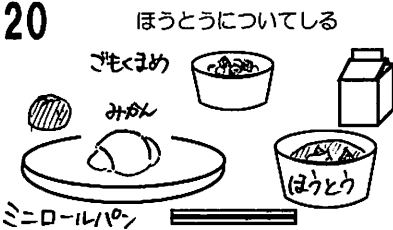
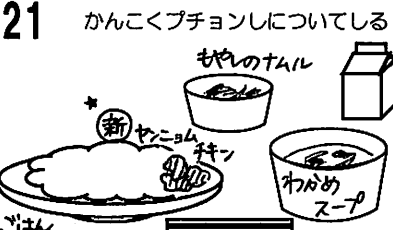
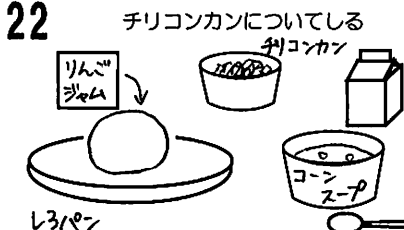
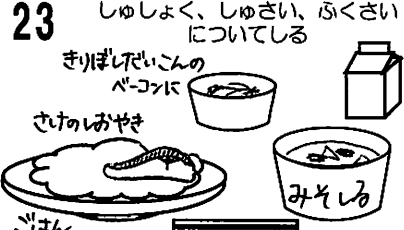
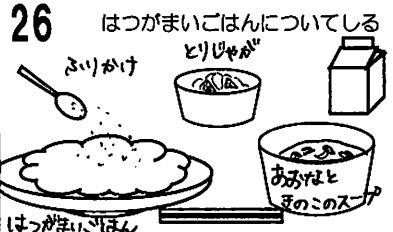
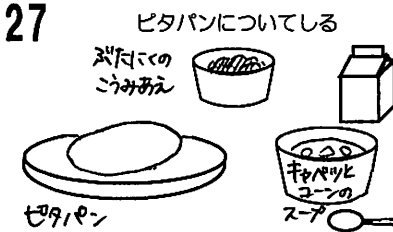
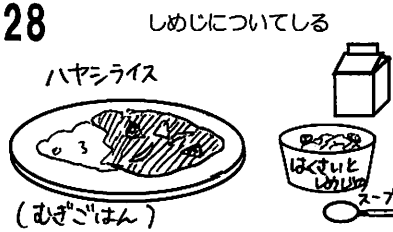
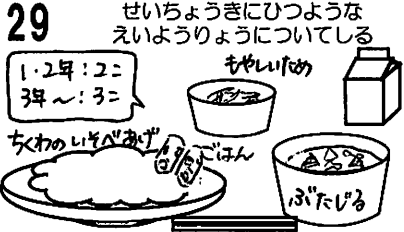
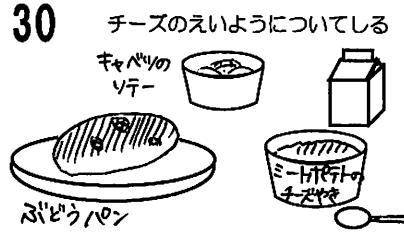


10月のきゅうしょく

★ねらい

「えいようバランスのとれた、おいしいしょくじのとりかたがわかる」

月	火	水	木	金
◎きせつのしょくひん かぼちゃ、さつまいも、さといも、じゃがいも、チンゲンさい、にんじん、かつお、さけ、さば、しらす、みかん ◎ゆうこうとしこんだて 1日(木) おきなわけん なはし 21日(水) かんこく プチョンシ		◎しんこんだて 8日(木) とうふだんごじる 21日(水) ヤンニョムチキン 	1 おきなわけんはしについてしる タコライス  (ごはん)	2 バランスのよいしょくじについてしる フィッシュサンド  (サンドイッチ・ホキフライ)
5 ワンタンについてしる  ごはん	6 にんにくしょうがについてしる ポークカレー  むぎごはん	7 さつまいもについてしる マズリ ドラッグ  はいがロールパン	8 とうふだんごじるについてしる やきり かつおのたったあげ  ごはん	9 ごまあぶらについてしる なまあげのしせんぽ (しべーチップ)  ごはん
12 スポーツの日 	13 かわさきホリデーアンドスタディ 	14 こめこについてしる わふう ドラッグ  きんこパン (はいがコッペパン)	15 あんかけについてしる ハンバーグの やさいあんかけ  ごはん	16 なめこについてしる はさいのあめあん  ごはん
19 さといもについてしる こうやどうふの やさいごはん  (むぎごはん)	20 ほうとうについてしる ごきめめ みかん  ミニロールパン	21 かんこくプチョンシについてしる もやしのもろ ヤンニョムチキン  ごはん	22 チリコンカンについてしる りんご ジャム  しりパン	23 しゅしょく、しゅさい、ふくさいについてしる きりばしだいこんの ベーコン  ごはん
26 はつがまいごはんについてしる ふりかけ とりじゃが  はつがまいごはん	27 ピタパンについてしる ぶたにくの ごみあん  ピタパン	28 しめじについてしる ハヤシライス  (むぎごはん)	29 せいちょうきにひつような えいようりょうについてしる 1・2年:2 3年~:3 もやしめ ちわのいさべあず  ごはん	30 チーズのえいようについてしる キャベツの ソテー  ぶどうパン