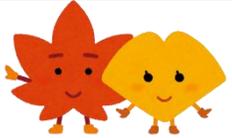




11 がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
1 (金)	ぎゅうにゅう ごはん やきぐりコロッケ うすくずじる	ぎゅうにゅう とりにく もめんとうふ	ごはん あぶら やきぐりコロッケ かたくりこ	にんじん しょうが はくさい はねぎ ほししいたけ
4 (月)	ふりかえきゅうじつ 			
5 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン カミカミうどん はくさいのしそいため	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こがたパン あぶら さといも うどん	にんじん ごぼう はねぎ ゆかり みずな だいこん はくさい
6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ツナとひじきのにも れんこんサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ツナかん ひじき あぶらあげ	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース れんこん
7 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン ピーファンのごもくいため はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あじつけパン あぶら ピーファン	にんじん キャベツ ピーマン はくさい たまねぎ にんにく しょうが コーン
8 (金)	ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドポーク フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ あぶら カクテルゼリー	にんじん ごぼう トマト にんにく たまねぎ パインかん みかんかん
11 (月)	【あじわいランチ】 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのすきやきふうに みぶなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	ごはん ごま あぶら さとう やきふ じゃがいも	にんじん キャベツ はくさい みぶな つきこんにゃく はねぎ
12 (火)	ぎゅうにゅう きなこあげパン にくだんごのコンソメに	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール	コッパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ ぶなしめじ グリーンピース たまねぎ
13 (水)	ぎゅうにゅう あきのカレーライス レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ コーン たまねぎ しょうが にんにく みずな レモン
14 (木)	ぎゅうにゅう ぜんりゅうふんパン ぶたにくとやさいのマスタードいため ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	ぜんりゅうふんパン あぶら こめこマカロニ	にんじん キャベツ にんにく トマト たまねぎ もやし パセリ
15 (金)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんととりにくのピリからいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ そらやまみそ	ごはん ごま さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん キャベツ だいこん にら たまねぎ はねぎ

／ **こんかいの
あじわいランチは** ／

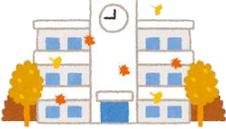


みぶなは、はっぱがほそながくヘラのようなかたちをしているのがとくちよ
うで、きょうやさいの1つです。

ほんのりからしのようなかおりがあって、ビタミンがほうふです。

むかしからきょうつけものなかでもせんまいづけにそえられ、こうきゅう
ひんとしてあつかわれてきました。

あぶらあげとのにもものはもちろん、サッとゆがいてのあえもの、サラダなど
さまざまなりょうりにつかえるやさいです。

18 (月)	ぎゅうにゅう ぎょうざどん はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら ごまあぶら	はるさめ かたくりこ	にんじん キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ はくさい にら もやし
19 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ パインサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	コッペパン あぶら じゃがいも		にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース	たまねぎ パインかん トマト
20 (水)	ぎゅうにゅう ごはん タイピーエンふう だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく むしかまぼこ	ごはん あぶら さとう ビーフン	さつまいも	にんじん キャベツ はねぎ	
21 (木)	ぎゅうにゅう ごはん だいずのごしきあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず やきちくわ	あぶらあげ そらやまみそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	たまねぎ はねぎ
22 (金)	【わしょくのひのこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに しおこんぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう まさば しおこんぶ もめんとうふ むしかまぼこ かつおぶし	こんぶ	ごはん さとう ごま	にんじん キャベツ はくさい こまつな しょうが	
25 (月)	 ふりかえきゅうじつ					
26 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン パンプキンシチュー ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも		にんじん キャベツ かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ ほうれんそう コーン
27 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーだいこん もやしとキャベツのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ごまあぶら かたくりこ ごま	にんじん キャベツ だいこん ほししいたけ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
28 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ホキのオニオンガーリック ふゆやさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ		にんじん にんにく しょうが ほししいたけ ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい
29 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ てりやきソース こんさいじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ そらやまみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	かたくりこ	にんじん だいこん こまつな つきこんにゃく	たまねぎ はねぎ ごぼう
30 (土)	ぎゅうにゅう ナン ドライカレー とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ナン あぶら		にんじん にんにく しょうが ピーマン	たまねぎ トマト コーン

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

11がつ24にちは「わしょくのひ」

わしょくのひは、にほんじんのでんとうてきなしょくぶんかについてみなおし、わしょくぶんかのほご・けいしょうのたいせつさについてかんがえるひです。

にほんは、うみ・やま・さととゆたかなしぜんにめぐまれ、しんせんなしゅんのしょくざいと、うまみのおおいはっこうしょくひん、おこめをちゅうしんとしたえいようバランスにすぐれたしょくじをもつ、「わしょく」のぶんかがあります。

「わしょく」は、しょくじのばにおける「しぜんのうつくしさ」のひょうげん、しょくじとねんちゅうぎょうじとのみっせつなむすびつきなどといったとくちょうをもつ、せかいにほるべきしょくぶんかです。

わしょくは、へいせい25ねん12がつにユネスコむけいぶんかいさんにとよろくされています。

しらべてみよう！ユネスコむけいぶんかいさんってなに？