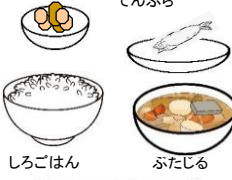







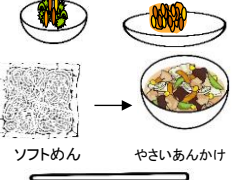


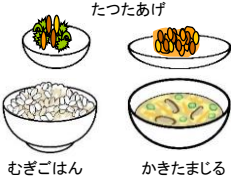
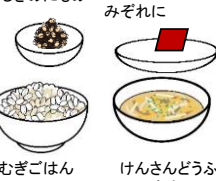
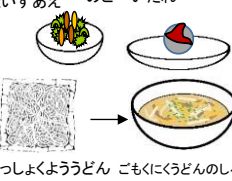
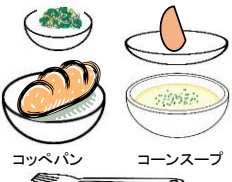
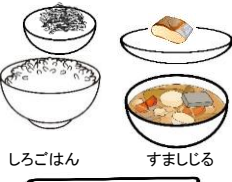


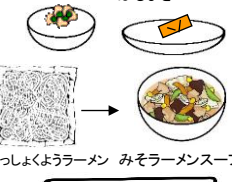



	<p>1日(火)</p> <p>ふきよせに ししゃものてんぷら</p>  <p>しろごはん ふたじる</p> <p>吹き寄せ煮には季節の野菜やもみじ型の生ふを使い、風に吹き寄せられたかのように仕上げます。</p>	<p>2日(水)</p> <p>こんぶあえ きんぴらつつみバーグ</p>  <p>むぎごはん じゃがだんごじる</p> <p>汁物にはじゃがいもで作られた団子が入っています。独特の食感を楽しみましょう。</p>	<p>3日(木)</p> <p>文化の日</p> 	<p>4日(金)</p> <p>フルーツあえ ウィナー</p>  <p>こがねパン やきそば</p> <p>約8か月ぶりの焼きそばです。豚肉と野菜を釜で炒め、蒸しためんを加えて混ぜ合わせます。</p>
<p>7日(月)</p> <p>やさいのソテー かぼちゃのコロッケ</p>  <p>コッパン きこのスープ</p>	<p>8日(火)</p> <p>きりぼしだいこんのいために あつあげのにくみそかけ</p>  <p>しろごはん いもじる</p>	<p>9日(水)</p> <p>◆まさきのかき ドレッシング むしやさい かつおのケチャップソースかけ</p>  <p>あきのみかごごはん</p>	<p>10日(木)</p> <p>はっほうさい ★パオズ</p>  <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>11日(金)</p> <p>くきわかめのきんぴら だいずとこざかなのこまがらめ</p>  <p>ソフトめん やさいあんかけ</p> <p>大豆や小魚は栄養豊富です。油で揚げ、たれをからめて食べやすくしました。</p>
<p>絵本『ぐりとぐらとすみれちゃん』に出てくるかぼちゃ料理の中から、コロッケを出します。</p>	<p>厚揚げにはたんぱく質、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。肉みそと一緒に食べましょう。</p>	<p>秋の味覚ごはんには、くり、さつまいも、しめじ、舞茸などを使います。旬の食べ物を味わいましょう。</p>	<p>八宝菜の八には、いろいろな食べ物を使ったという意味があります。ごはんと共に食べましょう。</p>	<p>大豆や小魚は栄養豊富です。油で揚げ、たれをからめて食べやすくしました。</p>
<p>14日(月)</p> <p>スイートポテト スティックハンバーグ</p>  <p>こめコッパン ミルクスープ</p>	<p>15日(火)</p> <p>はましさん ブロッコリーのおひたし さばのカレーやき</p>  <p>しろごはん みそしる</p>	<p>16日(水)</p> <p>キャベツのおかかあえ ふたにくのたつたあげ</p>  <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>17日(木)</p> <p>ひじきのもの さんまのみぞれに</p>  <p>むぎごはん けんさんどうふのすましじる</p>	<p>18日(金)</p> <p>あおなのだいずあえ ハツシモおやきのごへいだれ</p>  <p>いっしょくようどん ごもくにうどんのしる</p>
<p>今週は栄養摂取量調査が実施されます。自分の健康を考え、食べられるようにしましょう。</p>	<p>羽島市下中町で作られたブロッコリーをおひたしにします。給食用に作付けをしてもらいました。</p>	<p>豚肉には疲労回復させるビタミンB1が肉の中でも多く含まれています。</p>	<p>すまし汁には岐阜県産の大豆を使った豆腐を入れました。地元豆腐を味わいましょう。</p>	<p>五目肉うどんの汁には、豚肉やごぼう、干し椎茸、だし汁を使い、うまみたっぷりの味にします。</p>
<p>21日(月)</p> <p>やさいのマリネ ささみフライ</p>  <p>コッパン コーンスープ</p>	<p>22日(火)</p> <p>こんにやくのもの さわらのしおこうじやき</p>  <p>しろごはん すましじる</p>	<p>23日(水)</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24日(木)</p> <p>◆ひだりんご はくさいのゆずふうみ あつやきたまご</p>  <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>25日(金)</p> <p>パンサンサー はるまき</p>  <p>いっしょくようラーメン みそラーメンスープ</p>
<p>鶏のささみを使ったフライです。ささみは脂肪分が少なく、あっさりとした味わいです。</p>	<p>こんにやくはこんにやくいもから作られています。国内では群馬県が一大産地です。</p>		<p>だしを味わう『和食の日』です。和食文化の大切さを再認識してもらえよう、願いを込めました。</p>	<p>みそラーメンはタレに味噌を使った日本のラーメンです。豆みそを使ってこくを出しました。</p>
<p>28日(月)</p> <p>ドレッシング ごほうサラダ チリコンカン</p>  <p>しよくパン コンソメスープ</p>	<p>29日(火)</p> <p>かくふのもの いかのかりんあげ</p>  <p>しろごはん はくさいなべ</p>	<p>30日(水)</p> <p>フルーツのなしゼリーあえ れんこんチップス</p>  <p>むぎごはん あきやさいカレー</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>10日(木) パオズ 幼1個 小1個 中・高2個</p>	
<p>チリコンカンはメキシコの料理です。食パンではさんだり、乗せたりして食べましょう。</p>	<p>かくふは、岐阜県や愛知県でしか食べることができないローカルフードです。</p>	<p>れんこんのおいしい季節になりました。薄くスライスしてれんこんチップスにします。</p>		