

…こんだてのなかから…

★マークのあるメニューについて
16日・27日メニューのメニューに★マークがついてい
ます。これは、いけだしょうがっこうの6ねんせい、
かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

16日 「ブロッコリーのスパイシーいため」
きのかわしさんの「ブロッコリー」をつかいます。カ
レーこやチリパウダーであじつけし、いためます。

27日 「ツナのペペロンチーノ」
きのかわしさんの「キャベツ」をつかいます。からくな
いペペロンチーノです。

Main menu table with columns for days 8-10, 13-15, 16-17, 20-22, 23-24, 27-29, 30-31. Each cell contains menu items, ingredients, and kcal values.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (e.g., 小麦ひん食品グループ) to nutrients (e.g., たんぱく質, ビタミン).

こんだてのなかから (15日 22日)

やきぶたチャーハン
フルーツサンド(セルフ)
なかぎししょうがっこうとまるすしよ
うがっこうの6ねんせい、がいこく
このじゅぎょうでかんがえてくれたメ
ニューです。
Enjoy your meal! (めしあがれ!)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

