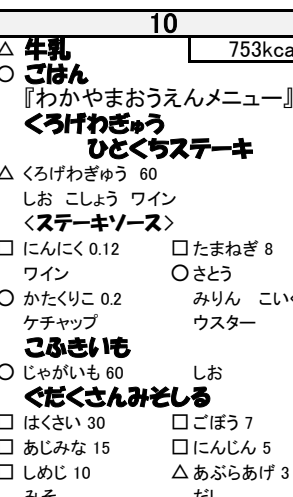


Main menu table with columns for days 2-6, 9-13, 16-20, 23-27, 30. Each day includes meal names, ingredients, and calorie counts.



★印のメニューについて 「きゅうしょくだより」もしょうかいして いますが、あらかわしょうがっこうの6 ねんせいがかんえてくれたメニュー

「わかやまおうえんメニュー」について 11月4日(水)・・・わかやまけんの「たい」で、「たいのレモンじおやき」をつくります。 「たい」のおいしさをあじわってもらえるように、しおやきにすることにしました。 きゅうしょくセンターで、レモンじおをつかってやきあげます。おたのしみに！ 11月10日(火)・・・わかやまけんの「くろげわぎゅう」で、「ひとくちステーキ」をつくります。 くらげわぎゅうをぜいたくにあじわってもらえるように「ひとくちステーキ」にします。 ステーキソースも「たまねぎ」をすりおろし、あかワインをくわえてつくります。おたのしみに！

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table showing food groups and nutrients: しょうひん食品グループ, えいようそ栄養素, たんぱく質たんぱく質, しょう糖質糖質, えいようそ栄養素, ビタミン, えいようそ栄養素.

☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。

