

E] (曜)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
		************************************	⑤小魚アーモンド(小・中) ①牛乳	かじゅう ⑤みかん果汁 ①牛乳	************************************	************************************
こA 南	, tit bli 大 立名	④オーロラチキン 牛乳	全部である。	単乳	④磯ミックス牛乳	④おさつサラダ 牛乳
A		②麦ごはん ③根菜ごま汁	②麦ごはん ③じゃがいものそぼろ煮 (1)ぎゅうにゅう (3)ぶたミンチ あ	こ(とう こがた ②黒糖パン(小型) ③きのことあさりのスパゲッティ★	②麦ごはん ③豆乳鍋 (1)ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶた	②チキンライス ③チキンドリアの具 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう
食品の	おもに 体を作る	①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶら あげ みそ ④とりにく みそ		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり		にゅう ベーコン チーズ スキムミルク
体内での働き	おもに 体の調子を 整える	③だいこん にんじん ごぼう ふ かねぎ ④えだまめ しょうが	③たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ④にんにく	③たまねぎ にんじん マッシュ ルーム しめじ えのきたけ ほしし いたけ パセリ ④りんご ⑤みか んかじゅう		③たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ にんにく ④にんじん きゅうり コーン
	おもに エネルギーの もとになる	②こめ むぎ ③ <u>さといも</u> ごま ④ じゃがいも あぶら さとう	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④あぶら さとう ごま ⑤ こざかなアーモンド	②こくとうパン ③スパゲッティ あぶら さとう	ごま	②こめ ③なまクリーム あぶら ④ さつまいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング
献立のねらい		根菜について知ろう	わかめについて知ろう	パンについて知ろう	豆乳について知ろう	秋の食べ物について知ろう
	ハとくち	こんが、つけ、なか、う 根菜とは、土の中に埋まってい	たい にはん はけんじかい わかめは、日本では縄文時代		ヒラルニッラ գ/c 豆乳は何からできているで	***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	メモ	る部分を食べる野菜やいも類	から食用にされてきました。しか		しょうか。正解は大豆です。大	が思い浮かびますか?野菜は
		のことです。根っこや茎の部分	し、世界では食用にするのは日			がんたったいない ひんしゃ かいりょう 温室で栽培したり、品種改良に
	ックメューには、	を食べます。根菜は、ごぼう、に	ん ちょうせんはんとう 本と朝鮮半島だけのようです。 いま こくないさん ようしょく	です。給食のパンは、おかずに ************************************	を加えて煮詰めた汁を濾したも	
料:	ューには、 理名に★が いています。	んじん、だいこん、れんこん、さと		あるまうに甘さを控えて作って けんこう かんか よぶん	のです。見た目は牛乳のようで	
		いもなどのことです。食物繊維を多く含み、おなかの調子を整	で、冬から春にかけて収穫されます。みそ汁やスープに入れた		すが、味は大豆の風味がありまかり。大豆は、体を作るもとになる	
	7	を多く含み、おなかの調子を整 えます。	ます。みそ汁やスーフに入れた ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		す。大豆は、体を作るもとになる に、はい たんぱく質が豊富です。	のこ類やさつまいもを使いました。
(M) =	ブックメニュー	<i>λ</i> ε9.	り、酢の物や炒め物などさまさ	工大されています。	たんはく貝が登品(9。	/=-
U	₹ > 0	小中幼	小中幼	小中幼	小中幼	小中幼
L	ネルギ-kcal んぱく質 g	659 848 28.3 36.2	618 805 472 26.0 33.3 20.0	608 808 503 27.3 36.0 22.3	608 799 489 28.7 37.3 23.3	665 856 530 22.6 29.0 18.7
_						
ᄩ	(曜)	11/3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	(曜)	11/3(月)	4 (火)	5 (水) ⑤レーズンクリーム ①幹派* ⁷		
		11/3(月)	· · ·	· · ·	6(木)	7(金)
こん	だて めい	11/3(月)	① 学 的记录? ① 牛乳	⑤レーズンクリーム ①学乳	6(木)	7(金)
こん		11/3(月)	①牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤レーズンクリーム ①学乳	6 (木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳	7(金)
こん	だて めい	11/3(月)	①年乳 (単乳) (単乳) (単乳) (単乳) (単乳) (単乳) (単乳) (単乳	⑤レーズンクリーム ①ギ乳** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 (木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳	7 (金) ① 牛乳 ④さばのヤンニョムカンジャン焼き 牛乳
食品	だて めい	11/3(月)	①年乳 ④肉ごぼう炒め 年乳	⑤レーズンクリーム ①学乳** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 (木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	7 (金) ① 牛乳 ④さばのヤンニョムカンジャン焼き 牛乳
食品の体内	だて めい 文立名	11/3(月)	①牛乳 ④肉ごぼう妙め 牛乳 ②麦ごはん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ とうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いん	⑤レーズンクリーム ①学乳** ④ほうれん草ソテー 牛乳 ②コッペパン ③クリームシチュー ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ベーコン ③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう にんじん	6 (木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あか	7(金) ①牛乳 ①キ乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんに
食品の体内での働き	だて めい 立名 おもに 体を作る おもに子を をえる おもにエネルギーの	11/3(月)	①牛乳 ④肉ごぼう妙め 牛乳 ②麦ごはん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ とうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふ	⑤レーズンクリーム ①学覧が ④ほうれん草ソテー 年乳 ②コッペパン ③クリームシチュー ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう にゅう スキムミルク ④ベーコン ③たまねぎ にんじん ブロッコ リー ④ほうれんそう にんじん コーン ②コッペパン ③じゃがいも なま クリーム あぶら ④あぶら ⑤レー	6 (木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパプリカ	7(金) ①牛乳 ①牛乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふ
食品の体内での働き	だて めい 立名 おもに 体を作る おもに 子を 整える おもに	II/3(月) 文化の日	①牛乳 ④肉ごぼう炒め 牛乳 ②麦ごはん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ④さとう あぶら ごま	⑤レーズンクリーム ①学乳** ④ほうれん草ソテー 牛乳 ②コッペパン ③クリームシチュー ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ベーコン ③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう にんじんコーン ②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら ④あぶら ⑤レーズンクリーム	6(木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶら さとう でんぷん ⑤アセロラゼリー	7(金) ①牛乳 ①キ乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら
食品の体内での働き 献	だて めい 立名 おもに 体を作る おもに 本を記る おもに なのれる ない もとになる		①牛乳 ②表ではん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ④さとう あぶら ごま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤レーズンクリーム ①卒乳** ④ほうれん草ソテー 牛乳 ②コッペパン ③クリームシチュー ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ④ベーコン ③たまねぎ にんじん ブロッコリー ④ほうれんそう にんじんコーン ②コッペパン ③じゃがいも なまクリーム あぶら ④あぶら ⑤レーズンクリーム ほうれん草について知ろう	6(木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ②素ではん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶら さとう でんぷん ⑤アセロラゼリー ・ 酢について知ろう	7(金) ①キ乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら
食品の体内での働き 献 て	だて めい 土 名 おもに 体を作る おもに 子を 整える おもに エネに なる		①中乳 ②表ごはん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ④さとう あぶら ごま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤レーズンクリーム ①卒乳が 中乳 (単乳が) (単乳が	6(木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶら さとう でんぷん ⑤アセロラゼリー ・酢について知ろう ジ鶏肉の甘酢あんには、酢を	7(金) ① 中乳 ② 大きばのヤンニョムカンジャン焼き 中乳 ②麦ごはん ③ キムチチゲ ① ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とうふごぼうだんご ④ さば ③ はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく ④ ふかねぎ にんにく しょうが ② こめ むぎ ③ あぶら ④ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう 今日は、韓国の料理です。キ
食品の体内での働き 献 て	だす名 おもにる おもにみを おかえらい 本をなる おかれに なる なる なった なった なった なった なった なった なった なった なった なった		①中乳 ②表ごはん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ④さとう あぶら ごま 新米について知ろう 「新米」と呼びますが、これは ご新米」と呼びますが、これは	⑤レーズンクリーム ①卒覧が ④ほうれん草ソテー キ乳 ②コッペパン ③クリームシチュー ①ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅう にゅう スキムミルク ④ベーコン ③たまねぎ にんじん ブロッコ リー ④ほうれんそう にんじん コーン ②コッペパン ③じゃがいも なま クリーム あぶら ④あぶら ⑤レー ズンクリーム ほうれん草について知ろう ほうれん草の筍(おいしい時 期)は、11~2月です。ビタミン	6(木) ⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④鶏肉の甘酢あん 牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶら さとう でんぷん ⑤アセロラゼリー ・酢について知ろう ジ鶏肉の甘酢あんには、酢を	7(金) ①キ乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら
食品の体内での働き 献 て	だす名 おもにる おもにみを おかえらい 本をなる おかれに なる なる なった なった なった なった なった なった なった なった なった なった		①中乳 ②表ごはん ③つみれ汁 ①ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく ③だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ④さとう あぶら ごま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(まうれん草ソテー 中乳 () 本乳 () 本乳 () 本乳 () 本乳 () 本乳 () () () () () () () () () () () () ()	6(木) ⑤アセロラゼリー ①学乳 ②素ではん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん はねぎ ④たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶら さとう でんぷん ⑤アセロラゼリー ず酢について知ろう と 熟肉の甘酢あんには、酢をでんっています。酢は、人が作った	7(金) ①生乳 ②生ばのヤンニョムカンジャン焼き 生乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく ④ふかねぎ にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう 今日は、韓国の料理です。キムチは韓国の学い漬物です。実
食品の体内での働き 献る	だす名 おもにる おもにみを おかえらい 本をなる おかれに なる なる なった なった なった なった なった なった なった なった なった なった		(1) 中乳 (1) 中乳 (1) 中乳 (2) 麦ごはん ③つみれ汁 (1) ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく (3) だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが (2) こめ むぎ ④さとう あぶら ごま 新米について知ろう (2) 上乳 (2) 上乳 (2) 大いこれにんじん ふかねぎ ④さとう あぶら ごま から でんじん いんけん しょうが かけん しょうが かけん しょうが かけっと呼んでいたのを「新前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まり	(5)レーズンクリーム (1) 本乳 (1) 本乳 (1) 本乳 (1) 本乳 (1) 本乳 (1) 本乳 (1) を はいまれん (1) からいまれます。 にんじん ブロッコリー (1) はいれん (1) ではいる (1) にいる (1)	6(木) ⑤アセロラゼリー ①学乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶらう でんぷん ⑤アセロラゼリー ・酢について知ろう ジ鶏肉のが苦がいた。 ※読むがれ、 ※読むがれ、 ※読むがれ、 ※読むがれた。 ※読むがれる。 ※読むです。 を発表しています。 ※記述のかれる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。	7(金) ① 中乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう 今日は、韓国の学い演物です。キムチは韓国の学い演物です。キムチは韓国の学い演物です。キンチは韓国の学い演物です。等
食品の体内での働き 献る	だす名 おもにる おもにみを おかえらい 本をなる おかれに なる なる なった なった なった なった なった なった なった なった なった なった		(1) 中乳 (1) 中乳 (1) 中乳 (2) 麦ごはん ③つみれ汁 (1) ぎゅうにゅう ③たちうおつみれとうふ ④ぎゅうにく (3) だいこん はくさい にんじん ふかねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが (2) こめ むぎ ④さとう あぶら ごま 新米について知ろう (2) 上乳 (2) 上乳 (2) 大いこれにんじん ふかねぎ ④さとう あぶら ごま から でんじん いんけん しょうが かけん しょうが かけん しょうが かけっと呼んでいたのを「新前かけをしていたのを「新前かけ」と呼んでいたのが始まり	(まうれん草ソテー (まずれ) (まうれん草ソテー (まうれん草ソテー (まうれん草ソテー (まずの) (まから) (まかん草について知ろう) (まうれん草について知ろう) は、11~2月です。ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価のにとれるほうれん草は、「とれるほうれん草は、「とれるものに比べて、ビタミンCも	6(木) ⑤アセロラゼリー ①学乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶらう でんぷん ⑤アセロラゼリー ・酢について知ろう ジ鶏肉のが苦がいた。 ※読むがれ、 ※読むがれ、 ※読むがれ、 ※読むがれた。 ※読むがれる。 ※読むです。 を発表しています。 ※記述のかれる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。 ※記述のかられる。	7(金) ①中乳 ①中乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう ※ 韓国料理について知ろう ※ 今日は ※ 韓国の辛い 演物です。キムチは ※ 韓国の辛い です。 キムチ は ※ は ※ のの保存手段として できない かんだん は がっているの保存手段として できない かんしょうが との はない しまた として がった のです。 ヤンニョムカンジャンとは、ねぎやにんにくなど
食品の体内での働き 献 て	だす名 おもにる おもにみを おかえらい 本をなる おかれに なる なる なった なった なった なった なった なった なった なった なった なった		(事本) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳	(事) によっしいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	6(木) ⑤アセロラゼリー ①学乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ わかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ かかめ ・ はくさい たまねぎ かいじん はきがプリカ ②こめ もが はもおぎ プリカ ②こめ ・ なが ・ な	7(金) ① 中乳 ① 中乳 ② 大きばのヤンニョムカンジャン焼き 生乳 ② 表ではん ③ キムチチゲ ① ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とうふ ごぼうだんご ④ さば ③ はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく しょうが といかねぎ にんにく しょうが ② こめ むぎ ③ あぶら ④ ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう ※ 中国 が韓国のギャットであるう ※ 中国 が です。キシス での です。 キジス の 保存手段として です。 オンニョムカン れたものです。 ヤンニョムカン
(金田の体内での働き) 献 て	だ立名 おもにる おうれい ない		(中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳)	(まうれん草ソテー (まずれ) (まうれん草ソテー (まうれん草ソテー (まうれん草ソテー (まずの) (まから) (まかん草について知ろう) (まうれん草について知ろう) は、11~2月です。ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価のにとれるほうれん草は、「とれるほうれん草は、「とれるものに比べて、ビタミンCも	6(木) ⑤アセロラゼリー ①学乳 ②養ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ あかピーマン きパプリカ ②こめ むぎ ④あぶら さとうでんぷん ⑤アセロラゼリー ・酢について知ろう ※鶏(肉のています。酢は、い言が軽くないです。酢が食っています。酢が料とりには、い言が軽くないです。酢が食っています。酢が食り、酢が食っています。酢が食り、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮、煮煮	7(金) ①中乳 ②生ばのヤンニョムカンジャン焼き 生乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ キムチ こんにゃく にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう ※ 韓国料理について知ろう ※ 今日は、韓国の幹い 大学の間である。 さの厳しい 禁国の からい です。 キンチ は が の保存手段として スターカン ジャンとは、ねぎやにんにくなど
食品の体内での働き 献 て ※ 専	だ立名 おもにる おうれい ない		(事本) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳) (中乳	(事) によっしいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	6(木) ⑤アセロラゼリー ①学乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ わかめ ④とりにく ③かぼちゃ はくさい たまねぎ かかめ ・ はくさい たまねぎ かいじん はきがプリカ ②こめ もが はもおぎ プリカ ②こめ ・ なが ・ な	7(金) ①中乳 ②生ばのヤンニョムカンジャン焼き 生乳 ②麦ごはん ③キムチチゲ ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふごぼうだんご ④さば ③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ ちんにゃく にんにく しょうが ②こめ むぎ ③あぶら ④ごま ごまあぶら 韓国料理について知ろう ※ 韓国料理について知ろう ※ 今日は、雑草国の 等いまで です。キ 当実 がの です。 では、 でいまたのです。 マンニョムカンジャンとは、ねぎやにんにくなどの薬味としょうゆを混ぜ合わせ