

こんだてのなかから(24日)
ジュシーハンバーガー
& やさいシチュー
まるすしょうがっこうとひがしきしょうがっこうの6ねんせいが、がいこくのじゅぎょうでかんがえてくれたメニューです。さんちにもこだわり、タレにはたまねぎを、サラダにはレタスが使われています。シチューには、かぼちゃやブロッコリーが使われています。
Enjoy your meal! (めしあがれ!)

Table with 5 columns (Days 9-12, 15-19, 22-26, 29-31) and 2 rows (Breakfast, Lunch). Each cell contains a menu with items and kcal values. Includes illustrations of a boy eating and a girl with a bowl.

・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて
9日・18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ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

9日 「げんきモリモリぶたばらはくさい」
きのかわしさんのオレンジはくさいとねぎをつかい、からだがあたまるように、しょうがをくわえ、くふうされています。

18日 「ふゆやさいのかきたまうどん」
きのかわしさんのほうれんそうをつかい、いろあいまかんがえてくれた、ぐだくさんのうどんです。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: Food Group (e.g., Grains, Vegetables, Protein, Dairy) and Nutrients (e.g., Carbohydrates, Lipids, Protein, Fiber, Vitamins, Minerals).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。