

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>夏野菜をもりもりたべて、あつさにまけないからだをつくらう</p> <p>日本の伝統食材を「まごはやさしい」でおぼえましょう</p>				
<p>8月</p> <p>いろいろなぶどうがごまふいでず</p> <p>「まごはやさしい」のおぼえ</p>				
<p>9月</p>				
<p>表示の説明</p> <p>上のだんの数字 エネルギーkcal</p> <p>下のだんの数字 たんぱく質g</p> <p>おもにねつやちからのものになるしょくひん</p> <p>おもにからだをつくるしょくひん</p> <p>おもにからだのちようしをととのえるしょくひん</p>	<p>3日) まごはやさしい</p> <p>610kcal 22.1g</p> <p>広島県応援南校</p> <p>こめ むぎ ぎゆうにゆう ほうれんそう きょうりゆう とうもろこし たまご あなご</p>			
<p>4日) なつやすみのカレーライス</p> <p>693kcal 24.6g</p> <p>たまねぎ トマト にんにく なす しょうが りんご にんじん きゃべつ スッキーニ みかん とうがん パイン</p>		<p>5日) ビタミンEが豊富なまごはやさしい</p> <p>598kcal 21.0g</p> <p>しょうが にんにく ゴーヤ にんじん こんにやく とうがん なし</p>		<p>6日) なつやすみのてまきすし</p> <p>629kcal 20.1g</p> <p>みょうが しょうが きゅうり しょうが きゅうり にんじん ほししいたけ ながねぎ えのきたけ</p>
<p>7日) たまごピザ</p> <p>619kcal 30.5g</p> <p>韓国料理</p> <p>こめ こめあぶら こま まあぶら こまさんおんとう でんぶん オリーブオイル</p>		<p>10日) きくのほのこまん</p> <p>542kcal 23.6g</p> <p>重陽の節句南校</p> <p>こめ こまさんおんとう なたねあぶら</p>		<p>11日) はくパン</p> <p>623kcal 26.1g</p> <p>パン こめあぶら グラニューとう ジャがいも バター</p>
<p>12日) まごはやさしい</p> <p>607kcal 31.3g</p> <p>3-1 おもてなし会食</p> <p>642kcal 25.1g</p>		<p>13日) シヤインマスク</p> <p>642kcal 25.1g</p> <p>沖縄県郷土料理</p> <p>こめ こまあぶら しょうはくとう こむぎこ こめあぶら</p>		<p>14日) こまのしんじ</p> <p>534kcal 21.8g</p> <p>こめ こまあぶら しょうはくとう こむぎこ こめあぶら</p>
<p>17日) 敬老の日</p> <p>578kcal 20.6g</p> <p>こめ むぎ ぎゆうにゆう ぶたもちにのみそ</p>		<p>18日) まごはやさしい</p> <p>576kcal 27.6g</p> <p>食育の日南校</p> <p>こめ むぎ しょうはくとう こまあぶら</p>		<p>19日) しょうおひな</p> <p>653kcal 25.8g</p> <p>ひと足早い十五夜南校</p> <p>こめ むぎ さんおんとう しらたまこ</p>
<p>24日) 秋分の日</p> <p>631kcal 30.0g</p> <p>こめ こめあぶら しょうはくとう</p>		<p>25日) うんどうかい ぶりかえきゆうじつ</p> <p>運動会の振替休日</p> <p>541kcal 22.2g</p> <p>運動会予備日南校①</p> <p>パン オリーブオイル しょうはくとう こめあぶら きびとう こま</p>		<p>20日) こまのしんじ</p> <p>653kcal 25.8g</p> <p>運動会予備日南校②</p> <p>こめ むぎ さんおんとう しらたまこ</p>
<p>26日) ホットドック</p> <p>556kcal 20.1g</p> <p>運動会予備日南校③</p> <p>パン オリーブオイル しょうはくとう こめあぶら</p>		<p>27日) しょうおひな</p> <p>631kcal 30.0g</p> <p>こめ こめあぶら しょうはくとう</p>		<p>28日) なつやすみのけんごまん</p> <p>631kcal 30.0g</p> <p>こめ こめあぶら しょうはくとう</p>