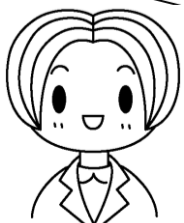


月	火	水	木	金
1 れいとうみかん きゅうりのサラダ (あおじそドレッシング) いかなごからあげ むぎごはん すいとんじる だいずふりかけ	2 しずおかけんのりょうり しずおかおちゃプリン きんぴらごぼう くろはんぺんフライ さくらえび ピースごはん あおさいり みそしる	3 さかなのカレー マヨネーズやき コーンソテー しよくパン ブルーベリージャム ラビオリスープ	4 むしばよぼうデー さかなとレバーの ナッツがらめ あおなごまあえ うめわかめごはん さわにわん	5 アスパラサラダ チーズオムレツ (イタリアンドレッシング) ソフトめん ナポリタンソース
8 インドのりょうり ひよこめサラダ (マヨネーズ) チキンしおレモンやき ナン カレースープ	9 かみかみ ごぼうサラダ ヘルシーそぼろのぐ むぎごはん すましじる	10 フルーツみつめめ しやものおちゃあげ フルーツ こがたパン やきそば	11 とうほくちぼうのりょうり やまがたさくらんぼゼリー あぶらふ にくじゃが チーズやき むぎごはん さんりくわかめのみそしる	12 さんしよくあえ あかえびのからあげ むぎごはん (いたく) おやこどんのぐ (きざみのり)
15 タイのりょうり パイナップル はるさめサラダ とりにくの かシューナツついため むぎごはん タイふう ビーフンスープ	16 はなぎり やきなすの だいこんのもの そぼろあんかけ むぎごはん みだくさん みそしる	17 かんさいちぼうのりょうり ひろしまレモンゼリー やさいのポンずあえ しのだに たこめし ばちじる	18 かぼちゃサラダ (マヨネーズ) あじのマリネ こめこしよくパン やさいスープ	19 しよくいくのひ かいづのミディマト ひじきとえだまめの もの うどん さんさいうどんじる
22 ごぼうのいために めひかりの からあげ ゆかりごはん キャベツのみそしる	23 ちゅうごくのりょうり チンジャオロースー とうふシューマイ むぎごはん たまごコーンスープ	24 グレープフルーツ ポテトサラダ とりにくの (マヨネーズ) トマトチーズやき くろしよくパン モロヘイヤスープ	25 えだまめの しおゆで かつおフライ ひじきごはん とうふじる	26 フローズンヨーグルト コーンサラダ (わふうドレッシング) かみかみてんぷら むぎごはん なつやさいカレー
29 おきなわけんのりょうり こくとウムース ぶたにくの ゴーヤチャンブルー むぎみそやき むぎごはん もずくじる	30 メキシコのりょうり オレンジ チリコンカン ペルーいかの オイルやき むぎごはん スッキーニのスープ	ぎやはいそう 業者配送 1日:れいとうみかん 2日:しずおかおちゃプリン 11日:やまがたさくらんぼゼリー 15日:パイナップル 17日:ひろしまレモンゼリー 19日:かいづのミディマト 24日:グレープフルーツ 26日:フローズンヨーグルト 29日:こくとウムース 30日:オレンジ	6がつ しょくいけっかん 6月は食育月間 です 6がつはしょくいけっかん です。おうちで、しょくに ついてはなしたり、いっ しょにりょうりをつくったり できるといいですね。	ぎゅうにゅう まいにち *牛乳は毎日つきます。 じさん *はしは持参のため の載せていません。

☆「は」と「くち」をたいせつに

6がつ4かは、むしばよぼうデーです。このひからいっしょうかんと「はとくちのけんこうしようかん」といいます。みなさんは、はとくちのけんこうのためにどんなことをしていますか？

えんでは、しよくじのあとに、みんなではみがきをしています。くちのなかに、たべかすがのこっていると、むしばになりやすくなります。たべたあとは、うがいをしたり、はをみがいたりして、くちのなかをきれいにしましょう。はがじょうぶだと、おいしくたべることができますね。



こんげつのしゅんのたべもの

- アスパラガス・なす
じゃがいも・かぼちゃ
きゅうり・ゴーヤ
トマト・スッキーニ
えだまめ・ピーマン
- ★
あじ・かじき
かつお・もずく
- ★
さくらんぼ
びわ・メロン

きゅうしよくにもたくさん
きせつのたべものが
つかわれています。
さがしてみましょ♪