

月	火	水	木	金																				
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配 送</p> <p>7日:ゆずムース 9日:あおうめゼリー 16日:さくらんぼゼリー 23日:オレンジ 30日:パイナップル</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<p>1 かいづのしょくざいのひ</p> <p>だいずいり ぶたにくの (ごまドレッシング) トマトソース</p> <p>しょくパン やさいと きのこのスープ</p>	<p>2</p> <p>こまつなごまあえ ちくわのいそべあげ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>3</p> <p>キャベツのマリネ オープンオムレツ</p> <p>ソフトめん カレーソース</p>	<p>6</p> <p>まめいりポテトサラダ とうふハンバーグ (マヨネーズ) うめソース</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>	<p>7 きゅうしゅう・しこちほうのりょうり</p> <p>ゆずムース あおなの くるみあえ かつおのあげに</p> <p>むぎごはん むぎみそしる</p>	<p>8</p> <p>コーンソテー とりにくの つぶマスタードやき</p> <p>しょくパン かぼちゃの マーマレード クリームスープ</p>	<p>9</p> <p>あおうめゼリー きりぼしだいごんの にもん きびなごフライ</p> <p>むぎごはん すましじる</p>	<p>10</p> <p>パプリカサラダ (イタリアンドレッシング) ベーコンエッグ</p> <p>むぎごはん (いたく) なつやさいカレー</p>	<p>13 ちゅうごくのりょうり</p> <p>チンゲンサイのサラダ (ちゅうかドレッシング) ショーロンポー</p> <p>むぎごはん マーボドゥフ</p>	<p>14</p> <p>きゅうりの しょうがあえ きれいのからあげ</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>15</p> <p>アスパラガスソテー とりにくの チーズやき</p> <p>こめこしょくパン まめいり やさいスープ</p>	<p>16 さくらんぼゼリー</p> <p>ひじきのいために ごもくたまごやき</p> <p>えだまめごはん とうふじる</p>	<p>17 しょくいくのひ</p> <p>キャベツの ばいにくあえ あじのおちやフライ</p> <p>うどん さんさいうどんのしる</p>	<p>20</p> <p>わかめのあえもの えだまめコロッケ</p> <p>むぎごはん ぶたどんのぐ</p>	<p>21</p> <p>にんじんの ナッツあえ めかじきの しょうゆバターやき</p> <p>むぎごはん しんしゅうみそしる</p>	<p>22</p> <p>アスパラサラダ (イタリアンドレッシング) ささみフライ</p> <p>しょくパン まめのクリームスープ</p>	<p>23 メキシコのりょうり</p> <p>オレンジ チリコンカン やきソーセージ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p>	<p>24</p> <p>さいやんげんの ずすきのしおやき</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>えだまめのおゆで あげだしとうふ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>しそあじひじき</p>	<p>28</p> <p>きんぴらごぼう やきししゃも</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>29</p> <p>パスタソテー さかなの ハーブやき</p> <p>くろしょくパン モロヘイヤスープ</p>	<p>30</p> <p>パイナップル きゅうりサラダ (かんきつドレッシング) いかフリッター</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p>	
<p>6</p> <p>まめいりポテトサラダ とうふハンバーグ (マヨネーズ) うめソース</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>	<p>7 きゅうしゅう・しこちほうのりょうり</p> <p>ゆずムース あおなの くるみあえ かつおのあげに</p> <p>むぎごはん むぎみそしる</p>	<p>8</p> <p>コーンソテー とりにくの つぶマスタードやき</p> <p>しょくパン かぼちゃの マーマレード クリームスープ</p>	<p>9</p> <p>あおうめゼリー きりぼしだいごんの にもん きびなごフライ</p> <p>むぎごはん すましじる</p>	<p>10</p> <p>パプリカサラダ (イタリアンドレッシング) ベーコンエッグ</p> <p>むぎごはん (いたく) なつやさいカレー</p>	<p>13 ちゅうごくのりょうり</p> <p>チンゲンサイのサラダ (ちゅうかドレッシング) ショーロンポー</p> <p>むぎごはん マーボドゥフ</p>	<p>14</p> <p>きゅうりの しょうがあえ きれいのからあげ</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>15</p> <p>アスパラガスソテー とりにくの チーズやき</p> <p>こめこしょくパン まめいり やさいスープ</p>	<p>16 さくらんぼゼリー</p> <p>ひじきのいために ごもくたまごやき</p> <p>えだまめごはん とうふじる</p>	<p>17 しょくいくのひ</p> <p>キャベツの ばいにくあえ あじのおちやフライ</p> <p>うどん さんさいうどんのしる</p>	<p>20</p> <p>わかめのあえもの えだまめコロッケ</p> <p>むぎごはん ぶたどんのぐ</p>	<p>21</p> <p>にんじんの ナッツあえ めかじきの しょうゆバターやき</p> <p>むぎごはん しんしゅうみそしる</p>	<p>22</p> <p>アスパラサラダ (イタリアンドレッシング) ささみフライ</p> <p>しょくパン まめのクリームスープ</p>	<p>23 メキシコのりょうり</p> <p>オレンジ チリコンカン やきソーセージ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p>	<p>24</p> <p>さいやんげんの ずすきのしおやき</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>えだまめのおゆで あげだしとうふ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>しそあじひじき</p>	<p>28</p> <p>きんぴらごぼう やきししゃも</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>29</p> <p>パスタソテー さかなの ハーブやき</p> <p>くろしょくパン モロヘイヤスープ</p>	<p>30</p> <p>パイナップル きゅうりサラダ (かんきつドレッシング) いかフリッター</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p>						
<p>13 ちゅうごくのりょうり</p> <p>チンゲンサイのサラダ (ちゅうかドレッシング) ショーロンポー</p> <p>むぎごはん マーボドゥフ</p>	<p>14</p> <p>きゅうりの しょうがあえ きれいのからあげ</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>15</p> <p>アスパラガスソテー とりにくの チーズやき</p> <p>こめこしょくパン まめいり やさいスープ</p>	<p>16 さくらんぼゼリー</p> <p>ひじきのいために ごもくたまごやき</p> <p>えだまめごはん とうふじる</p>	<p>17 しょくいくのひ</p> <p>キャベツの ばいにくあえ あじのおちやフライ</p> <p>うどん さんさいうどんのしる</p>	<p>20</p> <p>わかめのあえもの えだまめコロッケ</p> <p>むぎごはん ぶたどんのぐ</p>	<p>21</p> <p>にんじんの ナッツあえ めかじきの しょうゆバターやき</p> <p>むぎごはん しんしゅうみそしる</p>	<p>22</p> <p>アスパラサラダ (イタリアンドレッシング) ささみフライ</p> <p>しょくパン まめのクリームスープ</p>	<p>23 メキシコのりょうり</p> <p>オレンジ チリコンカン やきソーセージ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p>	<p>24</p> <p>さいやんげんの ずすきのしおやき</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>えだまめのおゆで あげだしとうふ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>しそあじひじき</p>	<p>28</p> <p>きんぴらごぼう やきししゃも</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>29</p> <p>パスタソテー さかなの ハーブやき</p> <p>くろしょくパン モロヘイヤスープ</p>	<p>30</p> <p>パイナップル きゅうりサラダ (かんきつドレッシング) いかフリッター</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p>											
<p>20</p> <p>わかめのあえもの えだまめコロッケ</p> <p>むぎごはん ぶたどんのぐ</p>	<p>21</p> <p>にんじんの ナッツあえ めかじきの しょうゆバターやき</p> <p>むぎごはん しんしゅうみそしる</p>	<p>22</p> <p>アスパラサラダ (イタリアンドレッシング) ささみフライ</p> <p>しょくパン まめのクリームスープ</p>	<p>23 メキシコのりょうり</p> <p>オレンジ チリコンカン やきソーセージ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p>	<p>24</p> <p>さいやんげんの ずすきのしおやき</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>えだまめのおゆで あげだしとうふ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>しそあじひじき</p>	<p>28</p> <p>きんぴらごぼう やきししゃも</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>29</p> <p>パスタソテー さかなの ハーブやき</p> <p>くろしょくパン モロヘイヤスープ</p>	<p>30</p> <p>パイナップル きゅうりサラダ (かんきつドレッシング) いかフリッター</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p>																
<p>27</p> <p>えだまめのおゆで あげだしとうふ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>しそあじひじき</p>	<p>28</p> <p>きんぴらごぼう やきししゃも</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>29</p> <p>パスタソテー さかなの ハーブやき</p> <p>くろしょくパン モロヘイヤスープ</p>	<p>30</p> <p>パイナップル きゅうりサラダ (かんきつドレッシング) いかフリッター</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p>																					

6月は食育月間です



まいつき19にちは「しょくいくのひ」、まいと しもがつかは「しょくいくげっかん」です。みなさん は えんで やさいをそだてたり、「しょく」につい て まなんでいますね。おうちでも しょくについ て のはなしや、りょうりのおてつだいなど できるとい いですね。



Qやさいクイズ

・大豆(だいず)が 熟(じゅく)すまゑに 収穫(しゅうかく)する とたべられる夏野菜(なつやさい)は どれでしょうか?

- ① ピーマン ② おくら ③ えだまめ

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
- モロヘイヤ
- ★ あじ・かじき
- かつお・すずき
- きびなご・かれい
- ★ さくらんぼ
- びわ・うめ
- きゅうしょくにも
- たくさん
- きせつのたべものが
- つかわれています。
- さがしてみしょう!