

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>1日:おこめのムース 17日:ぎふのかき 22日:なっとう 28日:きゅうしゅうのみかん</p>	<p>1 おこめのムース</p> <p>ほうれんそうサラダ だいずとレバーの (わふうドレッシング) ナッツがらめ</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>	<p>2 だいこんサラダ (かんきつドレッシング) いかのハーブやき</p> <p>しょくパン はくさいの クリームに</p>	<p>3 ぶんかのひ</p>	<p>4 コーンソテー チーズオムレツ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>7</p> <p>ぶたにくとやさいの ちくわの いためもの いそべあげ</p> <p>むぎごはん ふのすまじる</p> <p>ふりかけ</p>	<p>8 さんしよくあえ れんこんの はさみあげ</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>9 だいずサラダ とりにくの (ごまドレッシング) はちみつロースト</p> <p>こめこしょくパン きこのの クリームスープ</p>	<p>10 たくあんの さけのさらさあげ ごまあえ</p> <p>むぎごはん なめこのみそる</p>	<p>11 こんにやくサラダ (あおじドレッシング) やきフランクフルト</p> <p>むぎごはん (いたく) ハヤシチュー</p>
<p>14</p> <p>はくさいの こんぶあえ たまごやき</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>15 ひじきのいために あげさばの おろしかけ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>16 キャベツサラダ ハンバーグ・ (クリームドレッシング) きのごソース</p> <p>くろしょくパン ポトフ</p>	<p>17 しょくいくのひこんだて</p> <p>ぎふのかき ぶたにくとごぼうの にんじんのきんぴら トマトすじょうゆがらめ</p> <p>むぎごはん とうぶじる</p>	<p>18 アーモンドあえ やさいかきあげ</p> <p>うどん みそうどんのしる</p>
<p>21</p> <p>おかかあえ やきししゃも</p> <p>むぎごはん おやこんどのぐ (きざみのり)</p>	<p>22 きりほだいの あえもの 揚げどうふの やさいあんかけ</p> <p>むぎごはん つみれじる</p> <p>なっとう</p>	<p>23 きんろうかんしゃのひ</p>	<p>24 きゅうにくとごぼうの いために はんぺんの チーズやき</p> <p>むぎごはん ぐじょうみそる</p>	<p>25 フルーツ ミックス ショーロンポー</p> <p>こがたパン しおやきそば</p>
<p>28 きゅうしゅうのりようり</p> <p>きゅうしゅうのみかん</p> <p>あおなの きびなごの あえもの からあげ</p> <p>むぎごはん だごじる</p>	<p>29 あつあげの とりにくの そぼろに ごまやき</p> <p>むぎごはん こんさいじる</p>	<p>30 かいそうサラダ グラタン (かんきつドレッシング)</p> <p>クロワッサン まめいり やさいスープ</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>こんげつ の たべもの</p> <p>さつまいも、かぶ さといも、れんこん しゅんぎく、だいこん はくさい、ねぎ ほうれんそう ブロッコリー</p> <p>★さんま、さけ さば、たら</p> <p>★りんご、かき みかん、ゆず きゅうしよくにも たくさん</p> <p>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!</p>

☆ よくかんで たべましょう! ☆

みなさんは、しょくじのときに なんかいくらい かんで たべていますか？
よくかんでたべると、からだにいいことが たくさんあります。ひとくちで
15~30回くらいをもくひょうに、よくかんで たべましょう。

- よいこと
 - ・あじがよくわかる。
 - ・むしばをふせぐ。
 - ・たべすぎをふせぐ。
 - ・えいようが からだに はいりやすくなる。



Q:
ぎゅうにゅう
クイズ

・きゅうにゅうを もとにして、つくられているものは
どれでしょう？
①ヨーグルト ②とうふ ③はんぺん

