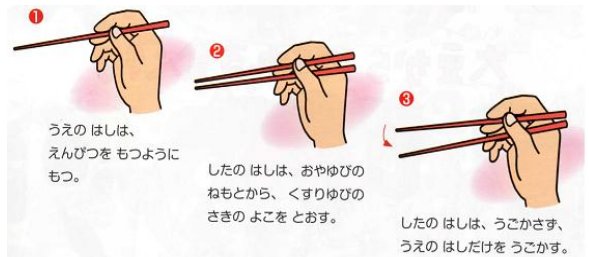


月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>14日: いよかん</p>		<p>1 かいづのしょくざいのひ</p> <p>きゅうりのサラダ (あおじそドレッシング) ポークソテー</p> <p>くろしょくパン トマトたまごスープ</p>	<p>2 せつぶんのりょうり</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>ごもきんぴら いわしのうめ</p> <p>むぎごはん なばなのすましじる</p>	<p>3</p> <p>ポテトソテー いかのパセリあげ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>6</p> <p>おからのいりに さけのみぞれかけ</p> <p>むぎごはん さつまいものみそじる</p>	<p>7</p> <p>かいそうサラダ (あおじそドレッシング) あげぎょうざ</p> <p>むぎごはん ちゅうかどんのぐ</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ (ごまドレッシング) とりにくのカーレーあげ</p> <p>こめこしょくパン ポテトスープ</p>	<p>9</p> <p>きりほしだいこんのもの たまごやき</p> <p>むぎごはん いしかりじる</p>	<p>10</p> <p>わかめのちゅうかあえ しゅうまい</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p> <p>はいがふりかけ</p>
<p>13</p> <p>はくさいのおひたし わかさぎフリッター</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそじる</p>	<p>14 いよかん</p> <p>とりそぼろどんのく やさいはんぺん</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>15</p> <p>キャベツソテー オムレツ</p> <p>しょくパン チョコクリーム ふゆやさいシチュー</p>	<p>16</p> <p>こうやどうふのもの さばのしょうがやき</p> <p>むぎごはん だいこんのみそじる</p>	<p>17 しょくいくのひ</p> <p>チンゲンサイのあえもの ぶたにくのトマトあん</p> <p>ラーメン しょうゆラーメンのスープ</p>
<p>20</p> <p>だいこんサラダ (オニオンドレッシング) ウィナー</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>21</p> <p>ひじきのそぼろに とうふのこうみソース</p> <p>むぎごはん さといものみそじる</p>	<p>22</p> <p>ブロッコリーサラダ とりにくの(イタリアンドレッシング) オレンジソースがけ</p> <p>しょくパン コーンスープ</p>	<p>23</p> <p>だいこんとツナのもの かれのいたったあげ</p> <p>むぎごはん あおなのすましじる</p>	<p>24</p> <p>あんじんどうふ ごえびのからあげ</p> <p>こがたパン やきそば</p>
<p>27</p> <p>ちくぜんに だいずとレパールのあげに</p> <p>わかめごはん ふのすましじる</p>	<p>28</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ やきししゃも</p> <p>むぎごはん ぶたじる</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>こんげつのおひるのたべもの</p> <p>しゅんぎく、だいこん、はくさい、かぶ、みずな、なばな、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、みつば、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー</p> <p>★ たら、さわら、ぶり、わかさぎ</p> <p>★ いよかん、デコポン、はっさく</p> <p>きゅうしょくにも、たくさんせつぶんのたべものがつかわれています。さがしてみしょう</p>	

☆ おはしをただしくもちましよう! ☆



みなさんは、おはしをただしくもってたべていますか?おはしはにほんのしょくじをするためのたいせつなとうぐです。ただしくもつと、じょうずにたべることができます。ただしもちかたができるよう、まいにちのしょくじをとおして、みにつけましよう。



Qせつぶんクイズ

・節分(せつぶん)には豆(まめ)まきをしますが、この豆まきにつかう豆はなんでしょう?

- ① 小豆(あずき) ② 大豆(だいず) ③ 金時豆(きんときまめ)