

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>13日:れいとうパン 15日:オレンジ 19日:ぎふトマトゼリー 23日:アセロラゼリー</p>	<p> *ぎゅうにゅう</p> <p></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>こんぶまめ とりにくの ねぎしおやき</p> <p> むぎごはん なつやさいのみそしる</p>	<p>2</p> <p>きりぼしたいのん あえもの えだまめ コロッケ</p> <p> ソフトめん にくみそソース</p>
<p>5 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>こうやどうふの さらわの にもん みそマヨネーズやき</p> <p> ゆかりごはん さわにわん</p>	<p>6 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>じゃがいもの しいやもの いために おちゃあげ</p> <p> むぎごはん なめこじる</p>	<p>7 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>かみかみ とりにくとレバーの ごぼうサラダ ケチャップがらめ</p> <p> しょくパン やさいの ミルクスープ</p> <p> フルーベリージャム</p>	<p>8 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>フルーツ いかのパセリあげ</p> <p> ナタデココ トマトチキンカレー</p> <p> むぎごはん</p>	<p>9 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>こんにゃくの ぶたにくの きんぴら しょうがやき</p> <p> むぎごはん (いたく) とうにゅうじる</p>
<p>12</p> <p>こまつなとじゃこの さいけの いたためもの おろしかけ</p> <p> むぎごはん たまねぎのみそしる</p>	<p>13 ちゅうごくのりょうり</p> <p>わかめの ちゅうかあえ フーヨーハイ</p> <p> むぎごはん マーボーどうふ</p>	<p>14</p> <p>まめポテサラダ ホキの (ごまドレッシング) レモンソース</p> <p> こめこしょくパン あおなのスープ</p>	<p>15 オレンジ</p> <p>いんげんの かぼちゃコロッケ ごまあえ</p> <p> むぎごはん ぎゅうどんのぐ</p>	<p>16</p> <p>ひじきの にじますの そぼろに かんろに</p> <p> むぎごはん ごぼうのみそしる</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>きゅうりの いわしのにつけ こんぶあえ</p> <p> むぎごはん きふやさいのごまみそしる</p>	<p>20</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>オムレツ</p> <p> チキンライス きのこスープ</p>	<p>21</p> <p>かいそうサラダ フィッシュフライ (あおじそドレッシング) (タルタルソース)</p> <p> まるパン トマトとたまごのスープ</p>	<p>22 かんこくのりょうり</p> <p>ぶたキムチ ぎょうざ</p> <p> むぎごはん わかめスープ</p>	<p>23 アセロラゼリー</p> <p>こんにゃくとごぼうの あげどうふの うまに にくみそかけ</p> <p> うどん うどんのしる</p>
<p>26</p> <p>じゃがいもの さばの そぼろに こうみやき</p> <p> むぎごはん しろみそしる</p>	<p>27</p> <p>アスパラガス ソテー えびフリッター</p> <p>ドライカレー</p> <p> むぎごはん</p>	<p>28</p> <p>カラフルポテト ハンバーグ・ トマトソース</p> <p> ころしょくパン レタススープ</p>	<p>29</p> <p>えだまめ アジの なんばんづけ</p> <p> むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>30</p> <p>アーモンドあえ ぶたにくの うめソース</p> <p> むぎごはん とうがんじる</p>



☆6がつはしょくいくげっかんです☆

まいとし6がつは「食育月間(しょくいくげっかん)」です。きゅうしょくセンターでは、まいつき「たべること」についておつたえています。おうちでも、たべることについてはなしたり、りょうりをいっしょにつくったりできるといいですね。

☆歯(は)クイズ☆

みんなの かむちからはどれくらいあるでしょう?

- ① 200ぐらい
- ② 2きろぐらい
- ③ 20きろぐらい



☆たべたら はみがきをしよう☆

むしほに、ならないようにするためには、たべたあとに きちんとはみがきをして はについたよごれをおとすことが たいせつです。じょうぶなはで、おいしくたべましょう。

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
きせつのだべものが
つかわれています。
さがしてみましょ♪