


























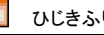
























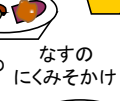


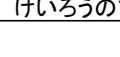










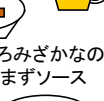




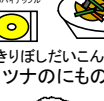














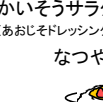

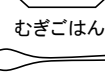




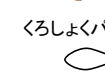











| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| <p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>6日:ぶどうゼリー 15日:れいとうみかん 21日:れいとう パイナップル 25日:ももゼリー</p>  | <p> *ぎゅうにゅう</p> <p></p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>  | | | <p>1  どうぼくちぼうのりょうり</p> <p> ひきないり  めかじきのみそやき</p> <p> むぎごはん  さんりくわかめのすましじる</p> |
| <p>4  </p> <p>しおぶたどんのぐ  かぼちゃのてんぷら  チンゲンサイのすましじる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>5  </p> <p>だいこんとおおなのおかかあえ  さばのこうみやき  なすのみそしる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>6  </p> <p>ぶどうゼリー  キャベツサラダ (コーンドレッシング)  メンチカツ (ウスターソース)  まるパン  だいずとトマトのスープ</p> | <p>7  </p> <p>ピリからにくじやが  ごもくたまごやき  とうがんスープ</p> <p>むぎごはん  ひじきふりかけ</p> | <p>8  </p> <p>フルーツミックス  えだまめコロッケ</p> <p>カレーソース  ソフトめん</p> |
| <p>11  </p> <p>かぼちゃのそぼろに  ちくわのいそべあげ  きのこじる</p> <p>ゆかりごはん</p> | <p>12  </p> <p>ひじきのいために  アジのなんばんづけ  オクラのみそしる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>13  </p> <p>ビーンズサラダ (ごまドレッシング)  ポークソテー  こめこしよくパン  マカロニスープ</p> | <p>14  </p> <p>かんこくのりょうり  ビビンバのぐ  とうふしゅうまい  わかめスープ</p> <p>むぎごはん</p> | <p>15  </p> <p>れいとうみかん  スタミナいため  なすのにくみそかけ  つくねじる</p> <p>むぎごはん (いたく)</p> |
| <p>18  </p> <p>けいろうのひ </p> | <p>19  </p> <p>しょくいくのひ  モロヘイヤのおひたし  とりにくのカレーあげ  さとちもたまいたけのみそしる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>20  </p> <p>きゅうりサラダ (イタリアンドレッシング)  しろみぎかなのあまずソース  しょくパン  チョコクリーム  ポテトミルクスープ</p> | <p>21  </p> <p>いらいとキャベツ  きりほしだいこんとツナのにも  やきししゃも  ぶたじる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>22  </p> <p>フルーツカクテル  かぼちゃオムレツ  こがたパン  やきそば</p> |
| <p>25  </p> <p>ももゼリー  あおなのごまあえ  いわしのうめに  なめこじる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>26  </p> <p>かいそうサラダ (あおじドレッシング)  うずらたまごのくしフライ  なつやさいカレー  むぎごはん</p> | <p>27  </p> <p>こんにやくサラダ (オニオンドレッシング)  ぶたにくやどらふのケチャップがらめ  ころしよくパン  キャベツスープ</p> | <p>28  </p> <p>ごもくまめ  とりにくのねぎしおやき  さつまじる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>29  </p> <p>だいこんのあまずあえ  さんまのかばやき  えだまめわかめごはん  ふのすましじる</p> |

☆ あさごはんをたべましょう ☆

みなさんは、まいにちあさごはんをたべていますか？
あさごはんをたべると、3つのよいことがあります。

- ・のうにえいようがいき、あたまシャキーン
- ・からだがあたたまり、げんきハツラツ
- ・ウンチがでやすくなって、おなかスッキリ

1にちをげんきにすごすために、あさごはんをたべましょう。



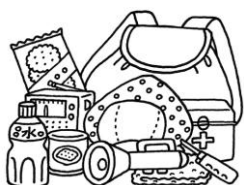
こんげつの しゅんのたべもの

おくら、えだまめ
なす、きゅうり
かぼちゃ、トマト
とうがん、さとちも
さつまいも

★
いわし、あじ
さんま、さば

★
ぶどう、なし
いちじく、くり

きゅうしよくにも たくさん
きせつのだべものが
つかわれています。
さがしてみしょう♪



9がつ1にちは「ほうさいのひ」です。
たいふうや、じしん、かじなどのさいがいへのそなえがひつようです。
おうちでも、非常持ち出し袋（ひじょうもちだしぶくろ）をじゅんぴ
し、避難場所（ひなんばしょ）をかくにんしましょう。