

























































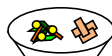









月	火	水	木	金
2 かいづのしょくざいのひ  きゅうりの かおりあえ さわらの みそマヨネーズやき   むぎごはん とうふじる	3  ひじきの いために れんこんの はさみあげ   むぎごはん はくさいのみそしる	4 じゅうごやこんだて  カラフルソテー ハンバーグ おつきみゼリー <small>きのこソースがけ</small>   まるパン おつきみポタージュ	5  あおなの さけの アーモンドあえ おろしかけ   むぎごはん かきたまじる	6  かいそうサラダ (あおじそドレッシング) くりコロッケ   ソフトめん ナポリタンソース
9 たいいくのひ 	10 めのあいごデーこんだて  かぼちゃの とりにくの そぼろに かわりあげ   むぎごはん あおなのみそしる	11  キャベツの かぼちゃグラタン マリネ   しょくパン にくだんごのトマトに	12 かんこくのりょうり どうにゅう デザート  ぶた かいせんチヂミ キムチ   むぎごはん わかめスープ	13  ぼんずあえ ぶたにくの <small>あんからめ</small>   むぎごはん (いたく) はなきりほしのみそしる
16 せかいしよくりょうデーこんだて  いんげんの ごまあえ さばのみぞれに   むぎごはん すいとんじる	17  だいこんと とりにくの ツナのにももの こうみやり   むぎごはん きこのみそしる	18  ごぼうサラダ オムレツ   こめこしよくパン あきのみかくシチュー	19 しょくいくのひ ギふみかんゼリー  あきの いわしのうめに ふきよせに   むぎごはん ぐじょうみそしる	20  ごもくまめ さつまいもの てんぷら   うどん きつねうどんのしる
23  ごもくきんぴら さんまの しおやき   なめし まつたけふのすまじる	24  わかめの だいずとごきかなの すのもの あげに   むぎごはん おやこどんのぐ(きざみのり)	25  ブロッコリー えびフリッター ソテー   くらしよくパン コーンクリームスープ	26 りんご  しょうがあえ ハタハタの からあげ   くりごはん ぶたじる	27 インドのりょうり  れんこんサラダ フランクフルト (マヨネーズ)   ナン キーマカレー
30  さんしよくあえ いかの かりんあげ   むぎごはん さとじのみそしる	31  だいこんサラダ かぼちゃがた (わふうドレッシング) パーグ   むぎごはん ハヤシライス			 *ぎゅうにゅう *おうちから せいけつな おはしをもってください。

☆ よいせいでたべましょう ☆

みなさんは、しょくじのときに、どのようなしせいでたべていますか？

よいしせいは、つぎのようなしせいです。

- ・せすじをのぼして、すわりましょう
- ・りょうあしをそろえて、あしのうらはゆかにつけましょう
- ・つくえに、ひじをつかないようにしましょう
- ・からだのむきは、りょうりのあるほうをむきましょう
- ・おちゃんやするわんは、てにもちましょう

しょくじのマナーをまもって、みんなでたのしくたべましょう。



1つの「い」のなかに、ふつくりはいくつはいつはいつているでしょう？

- ① 1つ ② 3つ ③ 5つ



くりクイズ

こんげつのおしんの たべもの

かぼちゃ、さつまいも
さといも、れんこん
ごぼう、チンゲンサイ
しいたけ、まつたけ
しめじ、マッシュルーム

★
さんま、さけ、さば
いわし、ハタハタ

★
りんご、みかん
かき、ようなし
くり、ぎんなん

ぎゅうしょくにもたくさん
きせつのはたべものが
つかわれています。
さがしてみしょう♪