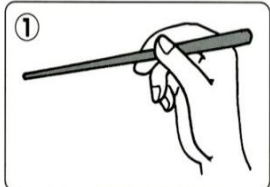


月	火	水	木	金				
<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>6日:りんご 15日:かぼちゃのマフィン 18日:ミルクプリン 25日:おたのしみデザート</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<p>こんげつとしゅんのたべもの</p> <p>れんこん、しゅんぎく、だいこん、はくさいねぎ、なばな、ほうれんそう、チンゲンサイ かぶ、ブロッコリー、カリフラワー</p> <p>★ さけ、たら、はたはた、さば、ぶり</p> <p>★ りんご、みかん、ゆず</p> <p>きゅうしょくにも、たくさんきせつのだべものが つかわれています。さがしてみましょ♪</p>	<p>1 かいづしよくざいのひ</p> <p>かいそうサラダ いかの (あおじそドレッシング) オリーブやき</p> <p>ソフトめん なすいり ミートソース</p>	<p>4 ちゅうごくのりょうり</p> <p>チンゲンサイの サラダ にくしゅうまい</p> <p>むぎごはん マーボードウフ</p>	<p>5</p> <p>しゅんぎくいり すきに わかさぎ フリッター</p> <p>むぎごはん わかめのみそしる</p>	<p>6 りんご</p> <p>キャベツソテー コロッケ (ソース)</p> <p>まるパン トマトたまご スープ</p>	<p>7</p> <p>はくさいとみずなの にびたし さばの こうみやき</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p>	<p>8</p> <p>カクテルフルーツ ポテトオムレツ</p> <p>ビーフカレー</p> <p>むぎごはん (いたく)</p>
<p>11</p> <p>ひじきのいために とりにくの ねぎしおやき</p> <p>むぎごはん はくさいのみそしる</p>	<p>12</p> <p>にくじゃが あつやきたまご</p> <p>なめし あおなの すまじる</p>	<p>13</p> <p>こんにやくサラダ ポークソテー (たまねぎドレッシング)</p> <p>こめこしよくパン かぶの クリームシチュー</p>	<p>14</p> <p>はくさいの アーモンドあえ あじの しょうがやき</p> <p>むぎごはん かんとうに</p>	<p>15</p> <p>かぼちゃのマフィン</p> <p>ブロッコリーの ちくわの おかかあえ いそべあげ</p> <p>うどん ごもくうどんの する</p>				
<p>18 ほっかいどうのりょうり</p> <p>ミルクプリン</p> <p>にんじんの きんぴら さけのザンギ</p> <p>むぎごはん どさんこじる</p>	<p>19 しょくいくのひ</p> <p>なばなの ごまあえ ぶたにくの かいづトマトあん</p> <p>むぎごはん こんさいのみそしる</p>	<p>20 フランスのりょうり</p> <p>フレンチサラダ ホキの (フレンチドレッシング) レモンソース</p> <p>くろしよくパン ポトフ</p>	<p>21</p> <p>あかかぶの あえもの ごもくまめ</p> <p>むぎごはん ぶたどんのぐ</p>	<p>22 とうじのこんだて</p> <p>かぼちゃの そぼろに さわらの ゆずみそやき</p> <p>むぎごはん のっぺいじる</p>				
<p>25 おたのしみこんだて</p> <p>おたのしみデザート</p> <p>はなやさいサラダ ハニーロースト (イタリアンドレッシング) チキン</p> <p>ハムピラフ ジュリエンス スープ</p>	<p>26</p> <p>じゃがいもの きんぴら ひじきいり つくね</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>							

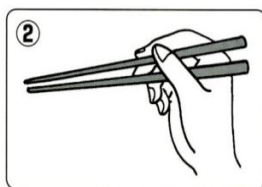
☆ おはしを ただしくもって つかいましょう ☆



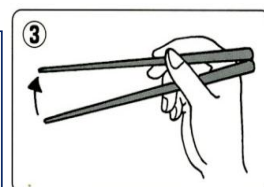
みなさんは、おはしを ただしくもてていますか？おはしは、にほんのしょくじをするためのたいせつな道具です。ただしくもつと、じょうずにたべることができます。おはしは、たべものを「はさむ」・「まぜる」・「きる」・「ほぐす」・「くるむ」など、いろいろなつかいかたができます。まいにちのしょくじのなかで、みにつけましょ。



①うえのはしは、えんぴつをもつ ようにもちます。



②したのはしは、おやゆびのねもとから、くすりゆびの さきのよこをとおします。



③したのはしは、うごかさず、うえのはしだけを うごかします。