

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>5日: なっとう 6日: りんご 13日: いよかんゼリー 14日: チョコプリン 21日: いちご</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>1 かいづしよくざいのひ</p> <p>ごもく きんぴら さばの ごまやき</p> <p>むぎごはん なばなの すましじる</p>	<p>2 せつぶんのりょうり</p> <p>ブロッコリーサラダ いわし (イタリアンドレッシング) カリカリフライ</p> <p>ソフトめん まめいり ミートソース</p>
<p>5 なっとう</p> <p>ゆかりあえ かぼちゃフライ</p> <p>むぎごはん みそおでん</p>	<p>6 ながのけんのりょうり</p> <p>りんご こまつなの ごまあえ さんぞくやき</p> <p>キムたくごはん おおびら</p>	<p>7</p> <p>ポテトサラダ いかの (マヨネーズ) オリーブやき</p> <p>こめこしよくパン ふゆやさい スープ</p>	<p>8</p> <p>こうやどうふの カレーに あじの しょうがやき</p> <p>むぎごはん あおなの すましじる</p>	<p>9 かんこくのりょうり</p> <p>ビビンバ チヂミ</p> <p>むぎごはん (いたく) トックいり わかめスープ</p>
<p>12 ふりかえきゆうじつ</p>	<p>13 いよかんゼリー</p> <p>とりそぼろどん のぐ やさいはんぺん</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>14 バレンタインデーのこんだて</p> <p>チョコプリン キャベツソテー ハートがたハンバーグ・ ケチャップ</p> <p>まるパン かぼちゃスープ</p>	<p>15</p> <p>あおなの アーモンドあえ キャベツいり ひらつくね</p> <p>むぎごはん ごじる</p>	<p>16</p> <p>いとかんてん だいずとごさかなの あげに</p> <p>ラーメン しょうゆラーメンの スープ</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>かいそうサラダ れんこん (あおじそドレッシング) チップス</p> <p>むぎごはん かいづトマトいり カレー</p>	<p>20</p> <p>ひじきの いために とりにくの つぶマスタードやき</p> <p>むぎごはん だいごんの みそしる</p>	<p>21 いちご</p> <p>ごんさいサラダ しろみさかなの (ごまドレッシング) ピザソースやき</p> <p>レーズんしよくパン ジュリエんヌ スープ</p>	<p>22</p> <p>はくさいの しおこんぶあえ ぶたにくの あんからめ</p> <p>むぎごはん ゆばのすましじる</p>	<p>23</p> <p>フルーツ あんにん スパニッシュ オムレツ</p> <p>こがたパン やきそば</p>
<p>26</p> <p>ぼんずあえ ちくわの おちゃあげ</p> <p>うめちりごはん にくじゃが</p>	<p>27</p> <p>おからの いりに さわらの てりやき</p> <p>むぎごはん キャベツの みそしる</p>	<p>28</p> <p>やさいの マリネ コーングラタン</p> <p>クロワッサン ポークビーンズ</p>	<p><b>こんげつ(1月)のしゃんのたべもの</b></p> <p>しゅんぎく、だいごん、はくさい、かぶ、みすな 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>★ いちご、いよかん、デコボン、はっさく</p> <p>きゅうしよくにも、たくさんせつつたべものか つかわれています。さがしてみましょ</p>	

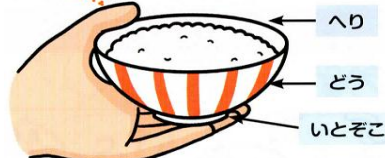
## ☆ 『おちゃん』や『おわん』のもちかたについて ☆



みなさんは、おちゃんやおわんを、きちんともってたべていますか？きちんともつと、みためがうつくしいです。また、たべこぼしもふせぎ、たべやすくなります。

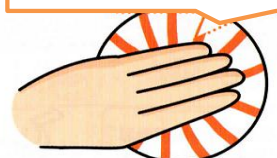
### ☆ だいずクイズ ☆

おやゆびは、ちやわんのへりにかける。



よこからみたところ

おやゆびいがいの4ほんのゆびを、いとごこのしたに、そろえておく。



したからみたところ

だいずは、いろいろなものにだいへんしんするよ！だいずから、つくられるたべものはどれでしょう？

- ①とうふ ②あぶらあげ ③おから ④きなこ ⑤ゆば ⑥なっとう ⑦みそ ⑧とうにゅう ⑨しょうゆ ⑩あぶら