

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
| <p>3</p> <p>こまつなのおひたし ぶたにくのバーベキューソースがけ むぎごはん そうめんじる</p> | <p>4</p> <p>かいづのしょくざいのひ</p> <p>メロンゼリー</p> <p>きりぼしだいこんのピリからいため とりにくのばちみつロースト うめちりごはん とうふとわかめのみそ煮</p> | <p>5</p> <p>あおなのナッツあえ さけのハーブやき しょくパン かぼちゃのポタージュ</p> | <p>6</p> <p>キャベツとコーンのサラダ フィッシュナゲット むぎごはん チキンカレー</p> | <p>7</p> <p>ごぼうサラダ さつまいもスティック ソフトめん ツナトマトソース</p> |
| <p>10</p> <p>じゃがいものにも ししゃものごまあげ ゆかりごはん とうふとほなふのすまし煮</p> | <p>11</p> <p>やさいのカラフルあえ とうふハンバーグのおろしたれ むぎごはん ぐたくさんみそ煮</p> | <p>12</p> <p>キャベツのソテー ささみのレモンに くろしょくパン ポテトスープ</p> | <p>13</p> <p>ちゅうごくのりょうり</p> <p>はるさめのちゅうかあえ ぎょうざ むぎごはん ちゅうかはんのぐ</p> | <p>14</p> <p>なし やさいのいそかあえ むぎごはん(いたく) かじきのみそマヨやき いとかまほこのすまし煮</p> |
| <p>17</p> <p>けいろうのひ</p> | <p>18</p> <p>ごもくきんぴら ほうれんそういり あつやきたまご むぎごはん かぼちゃのみそ煮 のりふりかけ</p> | <p>19</p> <p>しょくいくのひ</p> <p>ジャーマンポテト コーンフライ こめこしょくパン ジュリエンスープ</p> | <p>20</p> <p>だいこんとこまつなのポンずあえ いかのねぎしおやき むぎごはん けんちんじる</p> | <p>21</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ さんまのかばやき むぎごはん たまねぎとあつあけのしろみそ煮</p> |
| <p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ</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>25</p> <p>ひじきのいために あじのこうみやき むぎごはん こんさいのみそ煮</p> | <p>26</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ あじつけくだんご こがたパン やきそば</p> | <p>27</p> <p>だいこんのそぼろに とりにくのみそやき むぎごはん だいたずのへんしんじる</p> | <p>28</p> <p>りんご</p> <p>キャベツのかおりあえ ちくわのいそべあげ とりごぼうごはん かきたまじる</p> |
| <p>へいせい30ねんど かいづのしょくいくのテーマ</p> <p>たべよう! あさごはん</p> <p>あさごはんをたべると、 うんどかいのれんしゅうで、 ちからがでます!</p> | | <p>こんげつのしゅんのたべもの</p> <p>トマト・なす・えだまめ・おくら きゅうり・とうがん・かぼちゃ さといも・しいたけ・まいたけ</p> <p>★ あじ・さんま・いわし・さけ</p> <p>★ ぶどう・なし・いちじく</p> <p>きゅうしょくにもたくさん きせつのたべものが つかわれています。 さがしてみましょ♪</p> | | <p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>4日:メロンゼリー 14日:なし 28日:りんご</p> |

★ あさごはんをたべましょ ★



みなさんは、まいにち あさごはんをたべていますか? あさごはんは、1にちをげんきにスタートするための、たいせつなしょくじです。あさごはんをたべて、3つのスイッチをいれましょ。

- 1・からだのスイッチ → からだがあたたまって、げんきにうごけます!
- 2・あたまのスイッチ → のうにエネルギーがとどき、あたまがすっきりします!
- 3・おなかのスイッチ → あさのうちに、ウンチがでやすくなります!

かいづしないでは、8がつから いねかりが はじまっています。おこめのしゅるいによって、いねかりのじきがちがいます。8がつは「あきたこまち」、9がつは「コシヒカリ」「ひとめぼれ」「モチノリ」「あさひのゆめ」。10がつにはいと「ハツシモ」です。

