


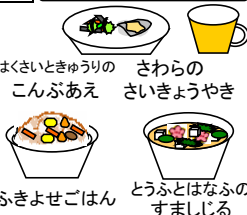








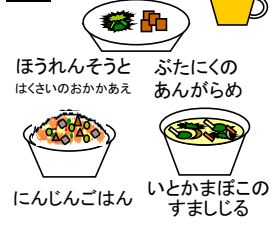


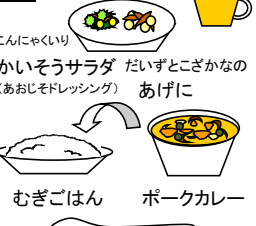



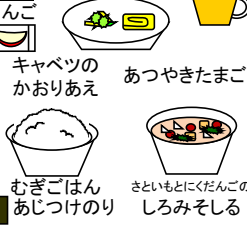








月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>6日: パイン アップル 12日: なんのう みかん 15日: なつとう 22日: りんご</p> 	<p>*ぎゅうにゅう</p>  <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>		<p>1 かいづのしょくざいのひ</p> <p>はくさいときゅうりの さわらの こんぶあえ さいきょうやき</p>  <p>ふきよせごはん とうふとはなふの すましじる</p>	<p>2</p> <p>キャベツのサラダ れんこんときつまいも (イタリアンドレッシング) チップス</p>  <p>ソフトめん ツナトマトソース</p> 
<p>5</p> <p>じゃがいもと いかの やさしいのもの ねぎしおやき</p>  <p>だいずいり ひじきごはん</p> <p>ゆばの すましじる</p>	<p>6 ちゅうごくのりょうり</p> <p>チンジャオロースー コーン しゅうまい</p>  <p>むぎごはん チンゲンサイと たまごのスープ</p>	<p>7</p> <p>やさしい さといもとツナの カラフルあえ コロッケ</p>  <p>しょくパン ミネストローネ</p>	<p>8</p> <p>きりほしだいこんの さばの にももの こうみやき</p>  <p>むぎごはん ぐだくさんみそじる</p>	<p>9</p> <p>こまつなとひじきの とりにくの あえもの みそやき</p>  <p>むぎごはん (いたく) すきやきふうじ</p>
<p>12</p> <p>じゃがいもの さけの きんぴら しろしょうゆやき</p>  <p>むぎごはん こんさいの みそじる</p>	<p>13</p> <p>ほうれんそうと ふたにくの はくさいのおかかあえ あんがらめ</p>  <p>にんじんごはん いとかまほこの すましじる</p>	<p>14</p> <p>キャベツのソテー ハンバーグの きのこあんかけ</p>  <p>しょくパン ポトフ りんごジャム</p>	<p>15</p> <p>こまつなとやしの とりにくのこめこやき いそかあえ ねぎソースかけ</p>  <p>むぎごはん ごもくやさいじる なつとう</p>	<p>16</p> <p>こんにやくいり かいそうサラダ だいずとごきかなの (あおじそドレッシング) あげに</p>  <p>むぎごはん ポークカレー</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>ごしきあえ あつあげの にくみそかけ</p>  <p>さつまいも あきのすましじる ごはん</p>	<p>20 かんこくのりょうり</p> <p>かんこくふう とりにくの じゃがいものもの かんこくあげ</p>  <p>むぎごはん トックスープ</p>	<p>21</p> <p>ブロッコリーのサラダ しろみぎかなの (コンクリーモードドレッシング) ハーブやき</p>  <p>こめこしょくパン かぼちゃの ポターージュ</p>	<p>22 りんご</p> <p>キャベツの あつやきたまご かおりあえ</p>  <p>むぎごはん さといもとくだんごの あじつけのり しろみそじる</p>	<p>23 きんろうかんしゃのひ</p> 
<p>26</p> <p>ごもくまめ ちくわの もみじあげ</p>  <p>うめちりごはん かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>ちゅうかあえ チヂミ</p>  <p>むぎごはん マーボーだいこん</p>	<p>28</p> <p>あおなのナッツあえ</p>  <p>こがたくろパン フランクフルトと ポテトのトマトに</p>	<p>29</p> <p>だいこんの いわしフライ そばろに</p>  <p>むぎごはん たぬきじる</p>	<p>30</p> <p>はくさいの さつまいもの ごまあえ てんぷら</p>  <p>むぎごはん かんとうに</p>

## ★かんしゃしてきゅうしょくをたべよう★



みなさんは、きゅうしょくができるまでに、どんなひとがかかわっているかを とうぞうしたことが ありますか？たべものをそだててくれるひと、たべものをはこんでくれるひと、きゅうしょくをつくるひとなど、おおくのひとがかかわっています。かんしゃのきもちをわすれずに、のこさないようにたべましょう。

こんかつの  
 しょくのたべもの  
 さつまいも、かぶ  
 さといも、れんこん  
 しゅんぎく、だいこん  
 はくさい、ねぎ  
 ほうれんそう  
 ブロッコリー  
 ★  
 さんま、いわし  
 さば、たら、さけ  
 ★  
 りんご、みかん  
 かき、ようなし  
 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。  
 さがしてみしょう♪

へいせい30ねんど  
かいづししょくいくのテーマ

たべよう！あさごはん

あさごはんをたべると、からだがかかあたたまるよ。しっかりたべて、かぜをひかないような、じょうぶなからだをつくらうね！

