

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>れいわ5ねんど</b><br/><b>かいづししょくいくのテーマ</b></p> <p>1びんフラスして<br/>バランスのよい<br/>しょくじを</p> | <p>きょうしゃ はい そう<br/>業者 配送</p> <p>15日(木):<br/>れいとうなんのうみかん<br/>29日(木):<br/>とうにゅうデザート</p> | <p><b>こんげつのかいづしのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○きゅうり ○なす</li> <li>○しいたけ ○トマト</li> <li>○なんのうみかん</li> <li>○なんのうみかんジャム</li> <li>○モロヘイヤ</li> <li>○こめ ○あぶらあげ</li> </ul> | <p>1 <b>かいづししょくざいのひ</b></p> <p>じゃがいもと ごもく<br/>やさいのにつけ あつやきたまご</p> <p>わかめごはん よしのじる</p> <p>エネルギー 398 kcal</p> | <p>2</p> <p>こんにゃくの しろみぎかなの<br/>いためもの たつたあげ</p> <p>むぎごはん たまねぎの<br/>みそしる</p> <p>エネルギー 420 kcal</p> |

★はとくちのけんこうしゅうかん(6がつ4か~10か)

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p>5</p> <p>キャベツの おかかあえ さわらの うめだれ</p> <p>むぎごはん ぐだくさん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー 386 kcal</p>                                      | <p>6</p> <p>だいこんサラダ かぼちゃとごぎかなの<br/>(イタリアン あげがらめ<br/>ドレッシング)</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>エネルギー 492 kcal</p> | <p>7</p> <p>いかとキャベツの メンチカツ<br/>ソテー (ケチャップ)</p> <p>まるパン ひよこまめの<br/>スープ</p> <p>エネルギー 487 kcal</p>         | <p>8</p> <p>きんぴらごぼう とうふあげの<br/>そばろあん</p> <p>はくはん つみれいり<br/>みそしる</p> <p>エネルギー 394 kcal</p>                   | <p>9</p> <p>きゅうりの ちくわの<br/>こんぶあえ おこのみあげ</p> <p>ソフトめん こうやどうふいり<br/>にくみそソース</p> <p>エネルギー 502 kcal</p>   |
| <p>12</p> <p>かみかみ さけの<br/>ごぼうサラダ パンこやき</p> <p>カレーピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー 496 kcal</p>                                       | <p>13</p> <p>きりほしだいこんの とりにくの<br/>ピリからいため しょうがやき</p> <p>はくはん あつあげの<br/>みそしる</p> <p>エネルギー 431 kcal</p>      | <p>14</p> <p>きゅうりの いかの<br/>サラダ パセリあげ</p> <p>こめこしょくパン だいの<br/>はちみつ クリームスープ</p> <p>エネルギー 507 kcal</p>     | <p>15</p> <p>れいとう なんのうみかん<br/>モロヘイヤの あじの<br/>おひたし みそたれ</p> <p>むぎごはん ゆばの<br/>すましじる</p> <p>エネルギー 376 kcal</p> | <p>16</p> <p>はるさめの ぶたにくの<br/>あえもの あんからめ</p> <p>むぎごはん(いたく) ちゅうかふう<br/>コーンスープ</p> <p>エネルギー 479 kcal</p> |
| <p>19 <b>しょくいくのひ</b></p> <p>にしみの とうふハンバーグの<br/>やさいの わふうあん<br/>おひたし</p> <p>むぎごはん キャベツと<br/>トマトのみそしる</p> <p>エネルギー 376 kcal</p> | <p>20</p> <p>きゅうりの いわしの<br/>あかじそあえ かばやきふう</p> <p>はくはん さわにわん</p> <p>エネルギー 399 kcal</p>                     | <p>21</p> <p>アスパラガス とりにくのなんのう<br/>ソテー みかんロースト</p> <p>パインパン じゃがいもの<br/>トロトロスープ</p> <p>エネルギー 397 kcal</p> | <p>22</p> <p>こんにゃくいり えだまめ<br/>かいそうサラダ コロッケ<br/>(あおじそドレッシング)</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>エネルギー 565 kcal</p>   | <p>23 <b>ごとうちメニュー:ふくしまけん</b></p> <p>ひきないり かつおの<br/>あげびたし</p> <p>はくはん こづゆ</p> <p>エネルギー 431 kcal</p>    |
| <p>26</p> <p>たくあんあえ あげさばの<br/>おろしたれ</p> <p>むぎごはん かぼちゃの<br/>みそしる</p> <p>エネルギー 462 kcal</p>                                    | <p>27</p> <p>あとひき あつあげの<br/>おにしめ にくみそかけ</p> <p>はくはん いとかまぼこの<br/>すましじる</p> <p>エネルギー 437 kcal</p>           | <p>28</p> <p>ビーンズサラダ ささみの<br/>(ノンエッグ レモンに<br/>マヨネーズ)</p> <p>くろしょくパン たまごのスープ</p> <p>エネルギー 465 kcal</p>   | <p>29</p> <p>とうにゅう さや ししゃもの<br/>デザート いんげんの いそべあげ<br/>ごまあえ</p> <p>はくはん とうがんじる</p> <p>エネルギー 439 kcal</p>      | <p>30</p> <p>かんこくふう やきぎょうざ<br/>にくじゃが</p> <p>むぎごはん わかめの<br/>スープ</p> <p>エネルギー 386 kcal</p>              |

6がつは「しょくいくげっかん」です!

まいとし6がつは『しょくいくげっかん』です。たのしく、おいしくたべて、げんきにすごしましょう。おうちでも、『たべること』をとおして、しょくをたいせつにするきもちをもつなど、いしきしてかんがえてみるのもいいですね。

6がつ4か~10かは「はとくちのけんこうしゅうかん」です

この1しゅうかんは、よくかんでたべてほしいものを、たくさんつかいます。しょくじのあとは、はみがきをしましょう。

23にちは、ぜんこくごとうちメニュー「ふくしまけん」です

まいつきぜんこくの『ごとうちメニュー』を、しょうかいしています。6がつは、とうほくちほうにある【ふくしまけん(福島県)】です。12ねんまえにおきたじしんで、おおきなひがいをうけたちいきのひとつです。『ひきないり』、『こづゆ』は、どんなりよりりかな?きゅうしょくをとおして、ふくしまけんや、とうほくちほうをおうえんしましょう。