

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>あげぎょうざ (2こ)</p> <p>ふとぎゅうりのしおごまナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マナーどうぶ</p>	<p>4</p> <p>歯(は)によいこんだて</p> <p>きびなのカリカリあげ (2ひ)</p> <p>デザート</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんのみそしる</p>	<p>5</p> <p>ラザニア</p> <p>わかめごはん (むぎいり)</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p>	<p>6</p> <p>とりにくのみそマヨネーズやき</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>7</p> <p>ぐをかける</p> <p>メンチカツ</p> <p>キムたくどん (むぎごはん)</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅうじる</p>
<p>10</p> <p>だい きゅう 代休</p>	<p>11</p> <p>さばのいろづけ</p> <p>ブロッコリーとキャベツのごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとわかめのみそしる</p>	<p>12</p> <p>だいずとじゃがいものりしお</p> <p>メロン</p> <p>ごはん</p> <p>くるまふのたまごとし</p>	<p>13</p> <p>あげだしどうぶ</p> <p>きゅうりのピリから</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>14</p> <p>白山めぐみんきゅうしょく</p> <p>ぐをかける</p> <p>うすらたまごトマトのドライカレー (むぎごはん)</p> <p>ごはん</p> <p>フルーツヨーグルト</p>
<p>17</p> <p>ぐをかける</p> <p>ヒピンバ (むぎごはん)</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる</p>	<p>18</p> <p>せかいのジオパークきゅうしょく</p> <p>とりにくの プロバンスどうぶ</p> <p>ブロッコリーのバターソテー</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>まめとやさいのスープ</p>	<p>19</p> <p>ホキのうめしそフライ</p> <p>キャベツのごますあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>20</p> <p>はるまき</p> <p>ハム・たまごをのせる</p> <p>ごはん</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>21</p> <p>おはなしきゅうしょく</p> <p>なすとピーマンのカレーグラタン</p> <p>ミニトマト (1こ)</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのスープ</p>
<p>24</p> <p>ぐをかける</p> <p>チーズ (1こ)</p> <p>さばそぼろどん (むぎごはん)</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>25</p> <p>とりにくのこうそうパンこやき</p> <p>6年生合宿</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p>	<p>26</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>みそワタンスープ</p>	<p>27</p> <p>きなこあげパン</p> <p>ごはん</p> <p>ホワイトシチュー</p>	<p>28</p> <p>ぐをかける</p> <p>ポークカレーライス (むぎごはん)</p> <p>ごはん</p> <p>フルーツポンチ</p>



よくかんで
たべよう



よくかむためのポイント

- ① 食事の始まりの3分間はひと口 30回かむ!
- ② スープや飲み物で流し込まない!
- ③ ながら食べをしない! (食事中はテレビや本やゲームはやめる)

