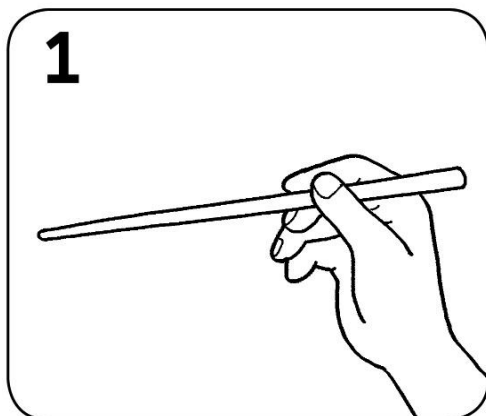


7月 わくわく献立表

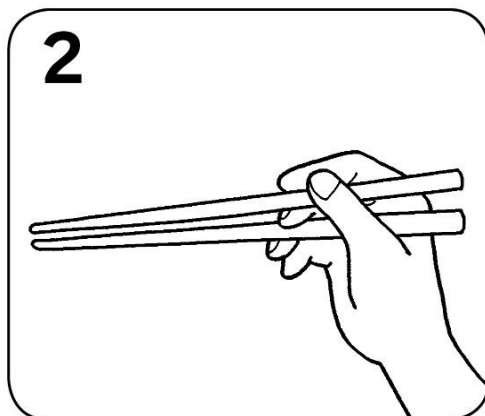
輪島分校

	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)
	ごはん シューマイ チーズ納豆 たまごとじ煮 牛乳	食パン 鶏肉のみそ糍やき ツナサラダ オニオンスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん さかなのスタミナ焼き きゅうりのピリ辛和え 豚汁 牛乳	(麦飯減) そばろどん 具だくさん汁 ゆかり和え 牛乳
	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)
	たなばた給食 ごはん/たなばたデザート 星のハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え にゅうめん 牛乳	ごはん めぎすのフライ しらたきのチャプチェ みそ汁 牛乳	チキンライス ひじきのサラダ たまごスープ 牛乳	ごはん ちくわのチーズ揚げ きりぼしだいこんのピリ辛炒め みそけんちん汁 牛乳
	11 日 (金)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)
	ごはん 肉じゃが シルバーサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 塩こんぶ和え 牛乳	コッペパン ミートソーススパゲッティ コンソメスープ 牛乳	ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ みそ汁 牛乳
	17 日 (木)	18 日 (金)		
	ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	(麦飯減) 夏野菜カレー フルーツヨーグルト 牛乳		

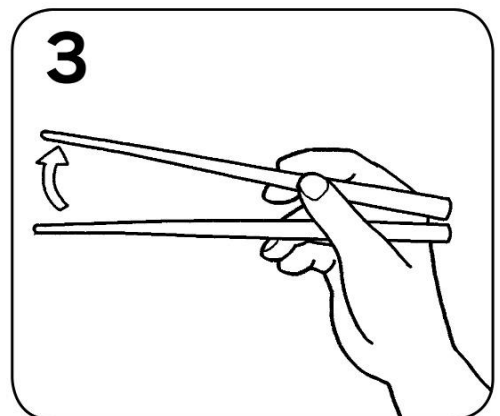
基本のはしの持ち方



1
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。