

7月

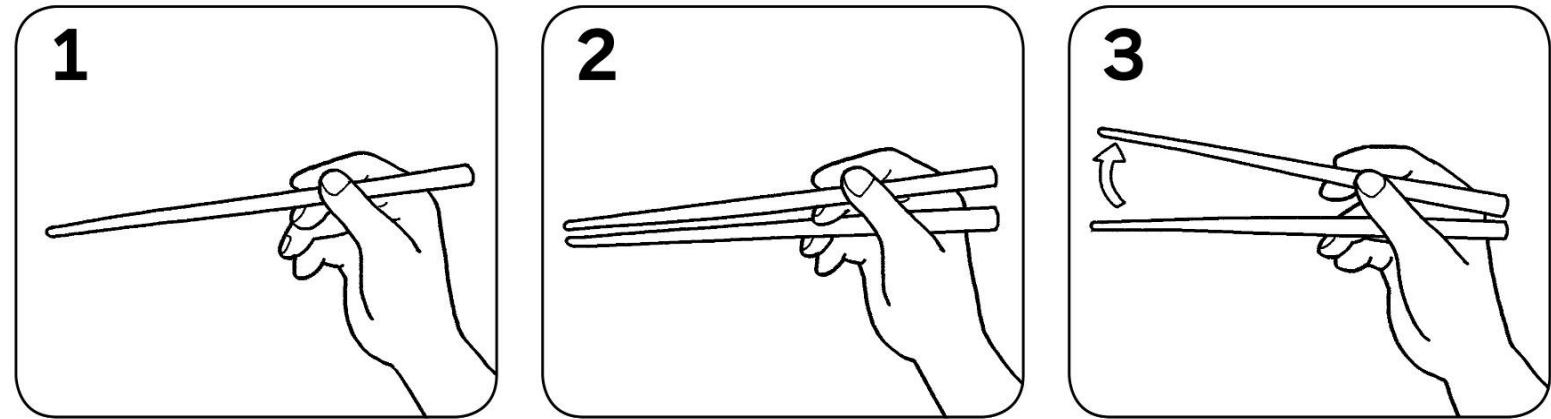
わくわく献立表

輪島分校

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
 <p>ごはん シューマイ チーズ納豆 たまごとじ煮 牛乳</p>	<p>ショク 食パン とりにく 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ オニオングループ はちみつレモンゼリー 牛乳</p>	<p>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</p>	<p>むぎめしげん (麦飯減) そぼろどん 具だくさん汁 ゆかり和え 牛乳</p>	
<p>7日(月)</p> <p>たなばた給食 ごはん/たなばたデザート 星のハンバーグ プロッコリーのごまマヨ和え にゅうめん 牛乳</p>	<p>8日(火)</p> <p>ごはん めぎすのフライ しらたきのチャップチェ みそ汁 牛乳</p>	<p>9日(水)</p> <p>チキンライス ひじきのサラダ たまごスープ 牛乳</p>	<p>10日(木)</p> <p>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</p>	<p>11日(金)</p> <p>ごはん ウィンナー ゴーヤチャンプルー 肉団子のはるさめスープ 牛乳</p>
<p>14日(月)</p> <p>ごはん 肉じゃが シルバーサラダ ふりかけ 牛乳</p>	<p>15日(火)</p> <p>ごはん マーボー豆腐 塩こんぶ和え 牛乳</p>	<p>16日(水)</p> <p>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</p>	<p>17日(木)</p> <p>ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ みそ汁 牛乳</p>	<p>18日(金)</p> <p>むぎめしげん (麦飯減) なつやさい 夏野菜カレー フルーツヨーグルト 牛乳</p>

きほん も かた

基本のはしの持ち方



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ょう。

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ょう。

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ょう。