



月	火	水	木	金
<p>1日</p> <p>たくあんあえ </p> <p>さわらのしおやき </p> <p>まっちゃふりかけ </p> <p>ごはん </p> <p>こうやとうふのうまに </p>	<p>2日</p> <p>あおなあえ </p> <p>いかこうみあげ </p> <p>むぎごはん </p> <p>おやこどのぐ </p>	<p>3日</p> <p>ひじきのいために </p> <p>にぎすフライ◆ </p> <p>ごはん </p> <p>つくねじる </p>	<p>4日</p> <p>かみかみこんだて </p> <p>ナタデココポンチ </p> <p>ぎょうざ </p> <p>こめこパン </p> <p>やきそば </p>	<p>5日</p> <p>うめおかかあえ </p> <p>かみかみこんだて </p> <p>わんぱくじゃこてん </p> <p>ごはん </p> <p>ぶたじる </p>
	「おやこどん」にしてたべましょう。	◆ウスターソース	← 歯と口の健康週間(4日~10日)	
<p>8日</p> <p>いそかあえ </p> <p>かみかみこんだて </p> <p>まぐろとだいたいのみそがらめ </p> <p>ごはん </p> <p>かしわじる </p>	<p>9日</p> <p>ナムル </p> <p>かみかみこんだて </p> <p>キムチチャーハンのぐ </p> <p>むぎごはん </p> <p>ワントンスープ </p>	<p>10日</p> <p>かみかみこんだて </p> <p>いりどり </p> <p>いわしのしょうがに </p> <p>ごはん </p> <p>とうにゅうのバランスみそしる </p>	<p>11日</p> <p>たべまるのおすすめ </p> <p>ツナサラダ◇ </p> <p>ハンバーグ </p> <p>ツイストパン </p> <p>ミネストローネ </p>	<p>12日</p> <p>あまずあえ </p> <p>とうふしんじょ </p> <p>ごはん </p> <p>にくじゃが </p>
「キムチチャーハン」にしてたべましょう。			◇マヨネーズふうドレッシング	
→ 歯と口の健康週間(4日~10日)				
<p>15日</p> <p>かんぴょうサラダ◇ </p> <p>レバーとじゃがいものあまからに </p> <p>ごはん </p> <p>けんちんじる </p>	<p>16日</p> <p>コーンサラダ </p> <p>えびカツ◇ </p> <p>サンドイッチパンズ </p> <p>ポークビーンズ </p>	<p>17日</p> <p>あいち愛知を食べるがっこうきょうしゅくひ 学校給食の日 </p> <p>ごまあえ </p> <p>めひかりフライ(2び) </p> <p>むぎごはん </p> <p>とよたひまわりポークどんのぐ </p>	<p>18日</p> <p>アーモンドサラダ </p> <p>ウインナー </p> <p>クロロール </p> <p>キャロットポタージュ </p>	<p>19日</p> <p>パンサンスー </p> <p>ショウロンポウ </p> <p>ごはん </p> <p>はっぼうさい </p>
◇わふうドレッシング	「えびカツパーガー」にしてたべましょう。 ◇ちゅうのうソース	「とよたひまわりポークどん」にしてたべましょう。		
<p>22日</p> <p>ウインナーのすぶたふう </p> <p>えびしゅうまい(2こ) </p> <p>ごはん </p> <p>ちゅうかスープ </p>	<p>23日</p> <p>ごぼうサラダ◇ </p> <p>コロケ </p> <p>とよためん </p> <p>やさいあん </p>	<p>24日</p> <p>えだまめサラダ◇ </p> <p>あつやきたまご </p> <p>ごはん </p> <p>ぶたにくとやさいのうまに </p>	<p>25日</p> <p>フレンチサラダ </p> <p>タンドリーチキン </p> <p>スライスパン </p> <p>パスタスープ </p>	<p>26日</p> <p>いりだいたいずあえ </p> <p>あじフライ </p> <p>ごはん </p> <p>むぎみそしる </p>
	「やさいあんかけめん」にしてたべましょう。 ◇マヨネーズふうドレッシング	◇わふうドレッシング		
<p>29日</p> <p>キャベツのこんぶあえ </p> <p>ししもフライ </p> <p>ごはん </p> <p>なまあげのみそいため </p>	<p>30日</p> <p>レモンゼリーミックス </p> <p>チキンサラダ </p> <p>むぎごはん </p> <p>カレー </p>	<p>歯と口の健康週間(6月4日~10日)</p> <p>よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。よくかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう。</p> <p>①おいしく味わえる </p> <p>よくかむことで、食べ物の味をしっかりと味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。</p> <p>②食べすぎを防ぐ </p> <p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p> <p>③消化を助け、栄養の吸収が高まる </p> <p>細かくかむことで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また、栄養が吸収されやすくなります。</p> <p>④むし歯を防ぐ </p> <p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、むし歯を防ぐはたらきがあります。</p>		
	「カレーライス」にしてたべましょう。			

◆はソース使用 ◇はチューブ使用 ※はし・スプーンの表示は目安です。献立に合わせて、他の器具も使いましょう。