

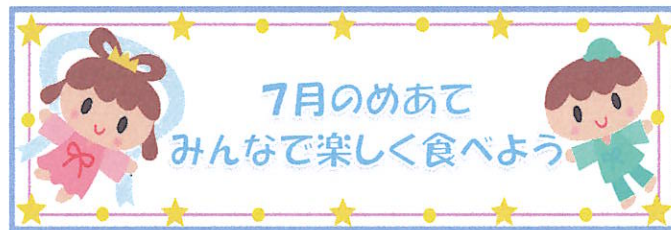


おぼろしやうがっこう
小原小学校

こんだてひょう



ぎゆうにゆう まいにち
☆牛乳は毎日つきます。



月	火	水	木	金
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンジャオロース かみかみいりこ 中華スープ <p>チンジャオロースは、肉や野菜を細く切って炒めた料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのカボスレモン煮 野菜のごま炒め なすのみそ汁 <p>みなさんは、箸を正しく使えていますか？食べものに箸を突き刺す「刺し箸」は、やってはいけないマナーです。</p>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> あなごめし 冬瓜のみそ煮 もずくのすまし汁 <p>今日、7月5日は、あなごの日です。あなごは、鰻と同じように、夏バテ防止に効果的と言われています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚の天ぷら チンゲン菜のナムル 玉ねぎのみそ汁 <p>食中毒予防の3原則は、「菌をつけない、ふやさない、やっつける」です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> チリドック かぼちゃチャウダー 七夕巨峰ゼリー <p>今日は、七夕です。きれいな天の川が見えるといいですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートオムレツ なすと豚肉の炒め物 ビーフンスープ <p>なすは、夏から秋にかけてが旬の野菜です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん じゃがいものそぼろに 納豆 切り干し大根のみそ汁 <p>7月10日は納豆の日です。納豆のネバネバは、おなかの中で悪い菌をやっつけるはたらきをします。</p>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> コーンごはん 発芽玄米入りつくね 野菜ソテー かぼちゃのミネストローネ <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液にはむし歯になるのを防いだり、消化を助けたります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん シイラフライ 高菜の油炒め タイピーエン <p>タイピーエンは、中国から熊本にきた料理人が広めた料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> フォカッチャ スパゲッティシチリアーナ コーンサラダ ヨーグルト <p>スパゲッティシチリアーナは、イタリアで生まれた料理です。イタリアのシチリア島はナスを使った料理が名物です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ジャガイモのうま煮 かみかみいりこ 実だくさんみそ汁 <p>かみかみいりこは、よくかんで食べるようにと、工夫された献立です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん トマトカレー麻婆豆腐 ひじきの彩ナムル アイスクリーム <p>トマトカレー麻婆豆腐は、夏野菜のトマトを使い、食欲が増すようにカレー粉で味付けしました。</p>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの生姜煮 ゴーヤチャンプルー ジャガイモのみそ汁 <p>毎月19日は食育の日です。「まごはやさしい」は和食に欠かせない食べ物の頭文字をつなげた言葉です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー フルーツアセロラジュレ <p>夏野菜のカレーには、夏の太陽をいっぱい浴びた野菜がたくさんはいつています。</p>			

まごわやさしい

まめ ごま やがめ やさい さがな いたけ いも
(豆類) (種実類) (海藻類) (野菜類) (魚介類) (きのこ類) (イモ類)

