

6月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	<p>~かみかみきゅうしょくのしょうかい~</p> <p>いつもよりたくさんかむことを意識（いしき）して、よくかんで食（た）べましょう！</p> <p>1日：くきわかめの和え物 7日：むらさきもチップス 10日：こんにゃくきんぴら 14日：小魚 22日：切り干し大根のませごはん 27日：ピリカラピビンバごはん</p> 	<p>1 親子丼 キャベツのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳</p> <p>6がつのしょういくもくひょうは「よくかんでたべよう」です。6がつは、6かい、かみかみきゅうしょくがとうじょうしゅす。かみかみきゅうしょくの1つめは「くきわかめの和え物」です。くきわかめは、わかめのせほねのぶらんで、コリコリとしたしょうががんとくちょうです。</p> <p>たまご とりにく あぶらあげ みそ ちくわくきわかめ きゅうにゅう</p> <p>たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ほししいたけ なめこ もやし ながネギ</p> <p>ごはん むぎ さとう でんぶん</p>	<p>2 かぼちやパン コンソメスープ チキンカツ コールスローサラダ 牛乳</p> <p>みなさんは、パンをたべるときになんかいかにていましてか？やわらかいパンは、ごはんよりもかむかいすうがすくなくるので、いしきしてよくかむようにしましょう。</p> <p>とりにく きゅうにゅう</p> <p>はくさい えのき にんじん ながネギ キャベツ とうもろこし</p> <p>パン パンこ こめあぶら オリーブオイル さとう</p>	<p>3 オムライス・ケチャップ ミートボールスープ 杏仁フルーツ 牛乳</p> <p>オムライスは、オムレツとライスをあわせてつくった、にほんうまれのりょうりです。つかいおわったケチャップのふくろは、はいていたふくろにのり、きゅうしょくセンターにもどしてください。</p> <p>とりにく たまご ぶたにく きゅうにゅう</p> <p>たまねぎ にんじん いんげん はくさい しめじ ながネギ おうとう パイン みかん</p> <p>ごはん パター こめあぶら さとう あんにんどうふ</p>	
赤					
緑					
黄					
	<p>6 いりこ菜ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご こまつなのおひたし 牛乳</p> <p>いりこなごはんのあおなは、みずな・ひろしまな・だいこんのはです。あおなには、カルシウムがたくさんはいっているの、こまつなやほうれんそうなどもせきよくてきたべましょう。</p>	<p>7 みそラーメン コーンフライ むらさきもチップス 牛乳</p> <p>きょうは、かみかみきゅうしょくとして「むらさきもチップス」がでています。むらさきもをあぶらであげたものですが、かたいぶんもあぶらで、よくかんでたべましょう。</p>	<p>8 ごはん じゃがいものみそ汁 ホッケの塩焼き 海そうサラダ 牛乳</p> <p>ホッケは、ほっかいどうのちかくでよくとれるさかなです。ホッケがこどもとき、からだのいろはきれいなあいろをしていて、アイヌこではピリカとよばれています。</p>	<p>9 まるパン ウイナースープ てりやきチキン 粉ふきいも 牛乳</p> <p>てりやきチキンは、きゅうしょくセンターでつくっています。とりにくは、はこたえがあるので、よくかんでたべてください。</p>	<p>10 ごはん 白菜のみそ汁 白身魚フライ こんにゃくきんぴら 牛乳</p> <p>きょうは、かみかみきゅうしょくとして、ちゅうるいさんのごぼうをつかった「こんにゃくきんぴら」がでてます。はこたえがあるので、しっかりとんでたべてください。</p>
赤	しらすほし あつあげ みそ かつおぶし きゅうにゅう	ぶたにく みそ きゅうにゅう	あつあげ みそ ホッケ ハム ひじき かわかめ こんぶ きゅうにゅう	ウイナー とりにく きゅうにゅう	あぶらあげ ホキ さつまあげ きゅうにゅう
緑	あおな たまねぎ にんじん もやし こまつな	もやし たまねぎ はくさい メンマみずに にんじん ながネギ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	はくさい つきこんにゃく ごぼう いんげん にんじん
黄	ごはん ごま じゃがいも パンこ さとう	ラーメン こめあぶら ごまあぶら さとう パンこ むらさきいも	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	パン こむぎこ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん ごま こめあぶら さとう
	<p>13 ごはん わかめスープ 焼きぎょうぎ キムチ風味サラダ 牛乳</p> <p>キムチは、むかしはからみのないしおでつけたつものでした。なまえのゆらひは、やさいのしおつけをいみする「チムチエ」からきているそうです。</p>	<p>14 かしわうどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳</p> <p>きょうは、かみかみきゅうしょくとして「ごまかな」がでています。ごまかなにつかわれているのは「かたくちいわし」というさかなで、カルシウムがたくさんふくまっています。</p>	<p>15 ごはん もずくのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳</p> <p>あつあげのものには、あつあげ・うすらのたまご・ちくわ・にんじん・ふたに・たけのこ・いんげん・ほししいたけの8しるいのくさいをつかっています。</p>	<p>16 バターパン ミネストローネ メンチカツ マカロニサラダ 牛乳</p> <p>ミネストローネは、くたさんのスープのことをいいます。やさいのほかに、まめやこめ、パスタなどをいれることもあります。</p>	<p>17 ポークカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳</p> <p>カレーライスやハヤシライス、よくかますにのみこんでしまうことがおおいですが、こんげつつきのしょういくもくひょうをおもいだして、よくかんでたべようようにしましょう。</p>
赤	とうふ わかめ とりにく ぶたにく きゅうにゅう	とりにく ごまかな きゅうにゅう	もずく あぶらあげ みそ あつあげ ぶたにく うすらのたまご ちくわ ハム きゅうにゅう	ベーコン ぶたにく とりにく ハム きゅうにゅう	ぶたにく ヨーグルト きゅうにゅう
緑	たけのこ しめじ ながネギ キャベツ たまねぎ なら	だいこん にんじん ごぼう ながネギ ほししいたけ キャベツ	なめこ ながネギ にんじん たけのこ いんげん ほししいたけ もやし きゅうり	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん おうとう みかん パイン
黄	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま きょうぎのかわ	うどん さとう じゃがいも ごまドレッシング ごまあぶら でんぶん	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう オリーブオイル	パン じゃがいも さとう こめあぶら でんぶん パンこ マカロニ ごまドレッシング	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パター こめあぶら はちみつ ゼリー
	<p>20 ごはん・ひじきのり 根菜のみそ汁 厚焼きたまご 水菜のいそ和え 牛乳</p> <p>きょうは、ごはんのおもとしてひじきのりがでています。しろうこは、のこるようがすてくおおいので、おかすしょうすにのみあててください。</p>	<p>21 あんかけ焼きそば ささみの香味塩サラダ ももゼリー 牛乳</p> <p>やきそばなどのめん類は、よくかんでたべないとどにつまりやすいです。めんも興(く)も、いつもよりすこしおおくかむようにいしきしてまきましょう。</p>	<p>22 切り干し大根のませごはん えのきのみそ汁 焼き春巻き 牛乳</p> <p>きょうは、かみかみきゅうしょくとして「きりほしだいこんのませごはん」がでています。きりほしだいこんは、だいこんをほしたもので、ほすことによつてえいようもかみこたえもアップしているすこいだべものです。</p>	<p>23 コッペパン クリームシチュー チキンナゲット コーンサラダ 牛乳</p> <p>クリームシチューは、たまねぎをじっくりいためてあまみをだして、シチューのものほかにこむぎこをいれることによつて、まろやかなしょうかんにしています。</p>	<p>24 ごはん 長いものみそ汁 さばのみそ煮 ちくわのごまドレサラダ 牛乳</p> <p>きょうのながいものは、ちゅうるい産(さん)です。ながいものはなまてたべてもおいしいですが、ひをとおすとホクホクとしたしょうかんになります。りょうりによつてちうしょうかんをたのしんでください。</p>
赤	ひじきのり あぶらあげ みそ たまご ハム きゅうにゅう	ぶたにく うすらのたまご えび いか とりにく きゅうにゅう	あぶらあげ みそ ひじき きゅうにゅう	ウイナー とりにく きゅうにゅう	あつあげ みそ さば ちくわ きゅうにゅう
緑	だいこん にんじん ごぼう ながネギ もやし みずな	はくさい たまねぎ にんじん ながネギ ビーマン もやし きゅうり	いんげん にんじん きりほしだいこん えのき ながネギ キャベツ たまねぎ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	なめこ ながネギ はくさい きゅうり にんじん
黄	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら	やきそばメン こめあぶら さとう でんぶん こうみしおドレッシング ゼリー	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ はるまきのかわ	パン じゃがいも こむぎこ パター さとう イタリアンドレッシング	ごはん ながいも ごまドレッシング さとう
	<p>27 ピリカラピビンバごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい 牛乳</p> <p>きょうは、かみかみきゅうしょくとして「ピリカラピビンバごはん」がでています。ピビンバには、かみこたえのあるきりほしだいこん・ひじき・にんじん・ほうれんそうがはいっています。貝(かい)とごはんをよくまぜてたべてください。</p>	<p>28 和風スパゲッティ ハムサラダ きなこプリン 牛乳</p> <p>わふうスパゲッティは、いためた貝(かい)をさいごにめんとあわせてつくっています。そして、しあげにしょうゆをすこしまぜて、あじをととのえています。</p>	<p>29 わかめごはん 豆腐としめじのみそ汁 いわしのみぞれ煮 こまつなのごま和え 牛乳</p> <p>カルシウムをおおくふくむたべものは、きゅうにゅうはもちろんなこと、わかめなどのかいそう、とうふなどのだしせいひん、いわしやこまつな、ごまなどがあります。</p>	<p>30 黒糖パン ポトフ プレーンオムレツ 枝豆サラダ 牛乳</p> <p>きょうで6がつがおります。みなさんは6がつのしょういくもくひょうの「よくかんでたべよう」をいしきしてたべることができましたか？これからも、からだのけんこうのために、よくかむことをいしきしてくださいね。</p>	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>  <p>ぶたにく たまねぎ じゃがいも ながいも</p>
赤	ぶたにく ひじき とうふ さかなのすりみ たまご いか えび かに	ベーコン ハム きなこ きゅうにゅう	わかめ とうふ あぶらあげ みそ いわし きゅうにゅう	ウイナー たまご ちくわ きゅうにゅう	~おもに体をつくる食べもの
緑	もやし ほうれんそう にんじん たけのこ きりほしだいこん とうもろこし ながネギ ほししいたけ たまねぎ キャベツ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ きゅうり	しめじ ながネギ だいこん もやし こまつな	だいこん たまねぎ にんじん ながネギ キャベツ えだまめ	~おもに体の調子をとのえる食べもの
黄	ごはん むぎ ごま さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	スパゲッティ パター こめあぶら イタリアンドレッシング さとう オリーブオイル プリン	ごはん ごま さとう	パン さとう こめあぶら ごまドレッシング ごまあぶら	~おもにエネルギーのもとになる食べもの