



月	火	水	木	金
<p>1日</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍みかん(生)</p> <p>スラッピージョー</p> <p>スライスパン 豆乳スープ</p>	<p>2日</p> <p>牛乳</p> <p>糸昆布の炒め煮</p> <p>ミンチカツ</p> <p>ごはん ちゃんこ汁</p>	<p>3日</p> <p>牛乳</p> <p>中華あえ</p> <p>ぎょうざ(2個)</p> <p>ごはん 八宝菜</p>	<p>4日</p> <p>牛乳</p> <p>磯香あえ</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>まぐろと大豆のみそがらめ</p> <p>ごはん かしわ汁</p>	<p>5日</p> <p>牛乳</p> <p>切干しだいこんのチャプチェ</p> <p>かみかみこんだて</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>
<p>「スライスパン」に「スラッピージョー」をはさんで食べましょう。</p>		<p>はとくちのけんこうしょうかん(4日~10日)</p>		
<p>8日</p> <p>牛乳</p> <p>厚切りきゅうりのサラダ</p> <p>オムレツ かんかみこんだて</p> <p>クロロール ポークビーンズ</p>	<p>9日</p> <p>牛乳</p> <p>ツナあえ</p> <p>かんかみこんだて</p> <p>いかフライ</p> <p>わかめごはん 豚汁</p>	<p>10日</p> <p>牛乳</p> <p>メロン(生)</p> <p>かんかみこんだて</p> <p>カレーライス ごぼうサラダ</p>	<p>11日</p> <p>牛乳</p> <p>甘酢あえ</p> <p>さばの煮つけ</p> <p>ごはん えびと高野豆腐のうま煮</p>	<p>12日</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきサラダ◇</p> <p>抹茶ふりかけ</p> <p>とり肉の照り焼き</p> <p>ごはん 根菜汁</p>
<p>はとくちのけんこうしょうかん(4日~10日)</p>		<p>◇マヨネーズ風ドレッシング</p>		
<p>15日</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>たらフライ◇</p> <p>サンドイッチパンズ キャロットポタージュ</p>	<p>16日</p> <p>牛乳</p> <p>大学いも</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん 麻婆(マーボー)豆腐</p>	<p>17日</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうとツナのあえ物</p> <p>厚焼き卵</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>18日</p> <p>牛乳</p> <p>サワーキャベツ</p> <p>ミートソース</p> <p>豊田めん ウィナー</p>	<p>19日</p> <p>愛知を食べる学校給食の日</p> <p>牛乳</p> <p>ごまあえ</p> <p>めひかりフライ(2尾)</p> <p>麦ごはん とよたひまわりポーク丼の具</p>
<p>◆中濃ソース</p> <p>「フィッシュバーガー」にして食べましょう。</p>			<p>「ミートソースかけ」にして食べましょう。</p>	<p>「とよたひまわりポーク丼」にして食べましょう。</p>
<p>22日</p> <p>たべまるのおすすめ</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットサラダ◇</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>米粉パン ミネストローネ</p>	<p>23日</p> <p>牛乳</p> <p>和風サラダ</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>ごはん 生揚げのそぼろ煮</p>	<p>24日</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ丼の具</p> <p>みそたれ</p> <p>パオズ</p> <p>麦ごはん チンゲンサイと卵のスープ</p>	<p>25日</p> <p>牛乳</p> <p>おかかあえ</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん かなり汁</p>	<p>26日</p> <p>牛乳</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>れんこんサンドフライ</p> <p>麦ごはん さつま汁</p>
<p>◇マヨネーズ風ドレッシング</p>		<p>「ピビンバ丼」にして食べましょう。</p>		
<p>29日</p> <p>牛乳</p> <p>レモンゼリーミックス</p> <p>野菜入りしゅうまい(2個)</p> <p>ツイストパン 炒めビーフン</p>	<p>30日</p> <p>牛乳</p> <p>たくあんあえ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2個)</p> <p>ごはん 豆腐の卵とじ</p>	<p>はとくちのけんこうしょうかん(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 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 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 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 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>		
		<p>◆はソース使用 ◇はチューブ使用</p>		