

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あじ	いさな	ごま	アレルギ	キウイフルーツ	りんご	ぶどう	みかん	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
3日(月)	牛乳				●														
	ごはん																		
	ベーコンポテト																		
	だらのごま揚げ	●																	
4日(火)	牛乳				●														
	ごはん																		
	油淋鶏・ゆでキャベツ	●																	
	野菜炒め	●																	
5日(水)	牛乳				●														
	ごはん																		
	さわらの野菜あんかけ	●																	
	そばろりかけ	●																	
6日(木)	牛乳				●														
	ごはん																		
	夏野菜のカレーライス	●																	
	ヒレカツ	●																	
18日(火)	牛乳				●														
	ごはん																		
	豚キムチ	●																	
	ちくわの天ぷら	●																	
19日(水)	牛乳				●														
	ごはん																		
	ホキのオイスターソース	●																	
	ワインナーの炒め物	●																	
20日(木)	牛乳				●														
	ごはん																		
	焼きビーフン	●																	
	鶏肉のさっぱり煮	●																	
21日(金)	牛乳				●														
	ごはん																		
	あじのハーフリッター	●																	
	鶏ごぼうそぼろ	●																	
24日(月)	牛乳				●														
	ごはん																		
	ハヤシライス	●																	
	かぼちゃの天ぷら	●																	
25日(火)	牛乳				●														
	ごはん																		
	チキンのトマトソース	●																	
	揚げ巻	●																	
26日(水)	牛乳				●														
	ごはん																		
	炊き込みご飯	●																	
	さばのみそ煮・ゆでいんげん	●																	

献立は内容を一部変更する場合があります。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	ちまも	りんご	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
27日(木)	牛乳				●																				
	ごはん																								
	親子丼	●																							
	きんぴら	●																							
28日(金)	牛乳				●																				
	ごはん																								
	コッペパン	●																							
	トマトクリームシチュー	●																							
31日(月)	牛乳				●																				
	ごはん																								
	豚肉のボン酢炒め	●																							
	にらまんじゅう	●																							



食事のマナー、守っていますか？

～はしを使って美しく食べよう～



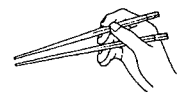
はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べものをはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく使うと、料理が食べやすくなり、身のこなしが美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶わんの底にあてて、親指は茶わんのへりにかけます。

はしの正しい持ち方



上のはしは、えんぴつを持つように持つ、下のはしは、親指の付け根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

夏休みにお手伝いをしよう！！

今年度の夏休みは日数が少ないですが、夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後片付けを手伝ったりしてみましょう。

