



6がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

とちぎとくべつしえんがっこう

げつ	か	すい	もく	きん
6がつ4か から 10かは はと くちの けんこう しゅうかんです。 よくかんで たべることは はの けんこうだけでなく、からだぜんたいの けんこうを まもることに つながります。 きゅうしょくでは、5か から 9かに かみごたえのある しょくひんを つかった こんだてを よていしています。 かむかいすうは ひとくち 30かいが めやすとされています。 			1 ＜Aしょうこうクエストこんだて＞ みそラーメン ぎょうざ プリン ぎゅうにゅう	2 むぎごはん とんじる もろのしょうがやき うめあえ ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう
5	6	7	8	9
むぎごはん みそしる ささみフライ きんぴらごぼう りんごゼリー ぎゅうにゅう	ごはん わかめスープ ぶたにくとやさいの ほそぎりいため にらまんじゅう みかんゼリー ぎゅうにゅう	ごはん カレースープ さけのムニエル きのこソテー さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	ごもくごはん こんさいのごまじる あつやきたまご さつまいものあまに ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん ゆばとこまつなのスープ とりにくのチーズやき ビーンズサラダ とちおとめゼリー ぎゅうにゅう
12	13	14	15	16
むぎごはん みそしる ますのしおやき にくじゃが みかんかん ぎゅうにゅう	ごはん コーンチャウダー ハンバーグトマトソースかけ グリーンサラダ れいとうパイ ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるさめスープ だいがくいも ヨーグルト ぎゅうにゅう	＜けんみんのひこんだて＞ ビーフカレーライス かんぴょういりたまごスープ おんやさいサラダ けんみんのひゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん すましじる ぶたにくとやさいのみそいため かぼちゃのあまに ももかん ぎゅうにゅう
19	20	21	22	23
チキンライス コンソメスープ ツナポテト とうにゅうプリンタルト ぎゅうにゅう	ごはん わかめスープ ホイコーロー ごもくあつやきたまご パイかん ぎゅうにゅう	むぎごはん けんちんじる さばのみそに からしあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん とうふとしめじのスープ ぎゅうにくとまめのトマトに こふきいも いちごプリン ぎゅうにゅう	そばろどん みそしる やさいかきあげ ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう
26	27	28	29	30
むぎごはん みそしる かつおフライ せんキャベツ ちくぜんに シークワサーゼリー ぎゅうにゅう	ごはん チンゲンサイスープ マーボーどうふ にらまんじゅう フルーツあんぱんプリン ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ たまごスープ とりにくとじゃがいもの ガーリックソテー にくだんご アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ぶたどん みそしる おんやさいサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ ぶたにくとやさいの カレーソテー トマトオムレツ ヨーグルト ぎゅうにゅう

* つごうにより こんだてが へんこうになる ことがあります。

6がつ きゅうしょく もくひょう

「たのしい きゅうしょくに しょう」



6がつ15にちは とちぎけんみんの ひ です。

とちぎけんさんの しょくざい(こめ、ぎゅうにく、かんぴょう、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、ぎゅうにゅう)を つかうよていです。