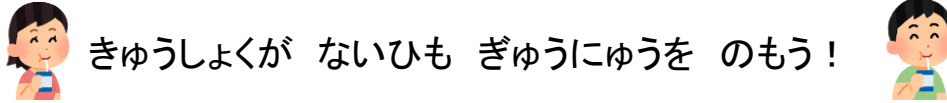




9がつきゅうしょくこんだてよていひょう

とちぎとくべつしえんがっこう

げつ	か	すい	もく	きん
 きゅうしょくが ないひも ぎゅうにゅうを のもう！ きゅうしょくには まいにち ぎゅうにゅうが でています。ぎゅうにゅうは カルシウムを おおく ふくむしょくひんです。カルシウムは じょうぶな ほねや はを つくる はたらきが あります。きゅうじつや ちょうき きゅうかの ときは いしきして ぎゅうにゅうを のむように しましょう。 				1 ポークカレーライス コンソメスープ グリーンサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう
4 むぎごはん いものこじる さばのみそに からしあえ ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	5 ごはん コーンチャウダー とりにくとやさいの ガーリックソテー トマトオムレツ プリン ぎゅうにゅう	6 ごはん わかめスープ ホイコーロー しゅうまい みかんゼリー ぎゅうにゅう	7 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 ももゼリー ぎゅうにゅう	8 ＜Bしょうりクエストこんだて＞ ごはん みそしる にこみハンバーグ ツナポテト ヨーグルト ぎゅうにゅう
11 ごはん たまごいりコーンスープ はっぼうさい だいがくいも アセロラゼリー ぎゅうにゅう	12 むぎごはん けんちんじる さけのみそやき くきわかめにつけ いちごプリン ぎゅうにゅう	13 ごはん ミネストローネ チキンソテー ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	14 むぎごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき ごまあえ みかんかん ぎゅうにゅう	15 とりごぼうピラフ コンソメスープ かぼちゃコロッケ おんやさいサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう
18 けいろうの ひ	19 むぎごはん とんじる もろのにつけ かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	20 バターロールパン とちおとめジャム さつまいものシチュー ぐだくさんオムレツ ほうれんそうソテー アセロラゼリー ぎゅうにゅう	21 ＜じばさんぶつかつようこんだて＞ むぎごはん すましじる ぶたにくとなすのみそいため やさいかきあげ りんごゼリー ぎゅうにゅう	22 ハヤシライス たまごスープ コーンサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう
25 むぎごはん みそしる さばのたつたあげ きりぼしにつけ ももかん ぎゅうにゅう	26 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 かぼちゃのはちみつに みかんクレープ ぎゅうにゅう	27 ごもくうどん あつやきたまご ごまずあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	28 ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ ぎょうざ フルーツあんじんプリン ぎゅうにゅう	29 ＜じゅうごやこんだて＞ ごはん かきたまじる うさぎがたハンバーグ フライドポテト おんやさいサラダ つきみゼリー ぎゅうにゅう

* こんだては つごうにより へんこうすることが あります。

9がつ きゅうしょく もくひょう 「よく かねで たべよう」

かむことの たいせつさ

「よくかねでたべる」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も つながります。

- ①たべすぎを ふせぎます。
- ②くちの まわりの きんにくを きたえます。
- ③しょうかを たすけます。
- ④ストレスかいしょうに なります。



じゅうごや(9月29日)

じゅうごやには つきみだんごや さといもなどを おそなえし すすきを かざり そのとしの ほうさくを おいわいします。



