



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
3	4	5	6	7
むぎごはん みそしる とりにくのからあげ ゆばサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう	さんしょくどん みそしる ごまあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ポークカレーライス コンソメスープ グリーンサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん けんちんじる いわしおかか からしあえ みかんかん ぎゅうにゅう	ごはん わかめスープ ホイコーロー しゅうまい ぶどうゼリー ぎゅうにゅう
10	11	12	13	14
チキンライス たまごスープ ツナポテト ももゼリー 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 さといものにつけ とちぎけんさんせいにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん ミネストローネ とりにくのチーズやき ビーンズサラダ あまなつかん ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる さばのたつたあげ ほうれんそうサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう	<けんみんのひこんだて> ぶたどん かんぴょうのたまごとじ ごぼうサラダ けんみんのひゼリー ぎゅうにゅう
17	18	19	20	21
ごはん チンゲンサイスープ マーボー豆腐 ぎょうざ フルーツあんぱんプリン ぎゅうにゅう	むぎごはん こんさいのごまじる ほっけのこうみやき かぼちゃのそぼろに みかんゼリー ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ&マーガリン コンソメスープ とりにくのトマトに こふきいも ヨーグルト ぎゅうにゅう	<A1しょうこうリクエストこんだて> とんこつラーメン コーンサラダ チョコクレープ ぎゅうにゅう	ごはん クリームシチュー ぶたにくとやさいのカレーソテー オムレツ とちおとめゼリー ぎゅうにゅう
24	25	26	27	28
むぎごはん とんじる もろのしょうがやき うめあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん コンソメスープ ハンバーグトマトソースかけ いりたまごサラダ パンナコッタ ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる イカメンチカツ せんキャベツ きんぴらごぼう アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるさめスープ おんやさいサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん みそしる ぶたにくとなまあげのうまに やさいかきあげ ももかん 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」



とちぎけんみんの ひ(6がつ15にち)

6がつ14日は、とちぎけんさんの しょくざい(こめ、ぶたにく、かんぴょう、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、いちご、ぎゅうにゅう)をつかった けんみんのひ こんだて です。



はとくちの えいせい しゅうかん(6がつ4日~6がつ10日)

~よくかむと いいことが たくさんあります。~

- ①むしばを よぼうする。②リラックス できる。③ひょうじょうが ゆたかになる。
- ④しょうか・きゅうしゅうを よくする。⑤たべすぎを ふせぐ。

