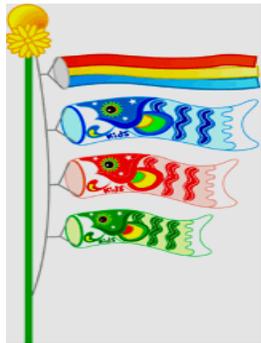




	月	火	水	木	金
	<h2>はやね・はやおき・あさ「ごはん！」</h2> <p>みなさんのおうちの朝ごはんは「ごはん」ですか？「パン」ですか？</p> <p>最近、世界ではパンの原料になる小麦が不足しています。</p> <p>日本では、お米が余って、毎年作る量を調節しています。</p> <p>「ごはん」から出るパワーはゆっくり長持ちなので、体をよく使うみなさんの朝ごはんに、向いていると考えられます。</p> <p>早寝・早起き・朝「ごはん」で、元気な1日のスタートにしましょう。</p> 			1日 ソーセージ キャベツのソテー ミルクロール ケチャップ シーフードのチャウダー 1-3ねん1ぼん 4-6ねん2ぼん MILK	2日 こどものひデザート わふうコロッケ きゅうりのごまあえ ひじきごはん ゆばのおすまし MILK
赤	5日	6日	7日	8日	9日
緑	こどもの日 	振替休日 献立紹介 19日の「ヘルシーライス」は、朝日西小学校の児童が考えた献立。ツナと青じそ風味のさっぱり味で、おいしいよ。	はるやさいのうまに あつやきたまご しそふりかけ ごはん ごじる MILK	オーロラソース チキンピカタ カリフラワー クロワッサン ポトフ MILK	もやしナムル とうふだんご 2こ ごはん はっぼうさい MILK
黄	12日 きりぼしだいのこ あまずあえ かつおのしょうがに ごはん しらたまじる MILK	13日 イカフライ トマトソース かけ クロスロール やさいのスープに ブロッコリー ぞえ MILK	14日 ほうれんそうとしめじのおひたし とりにくのレモンに ごはん みそしる MILK	15日 アーモンド こざかな かぼちゃのサラダ たまごとうどん MILK	16日 フルーツクリーム ヨーグルト ふくじんづけ むぎごはん カレーライス MILK
赤	ぎゅうにゅう・かつおのしょうがにとりにく・たまご	ぎゅうにゅう・イカフライ・ウインナー	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ	ぎゅうにゅう・たまご・あぶらあげ とりにく・ロースハム・こざかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ なまクリーム・ヨーグルト
緑	きゅうり・きりぼしだいのこ にんじん・こまつな・しいたけ	たまねぎ・トマト・ブロッコリー にんじん・キャベツ・とうもろこし パセリ	にんにく・しょうが・レモン・にんじん ほうれんそう・しめじ・だいこん ねぎ	ねぎ・にんじん・しいたけ かぼちゃ・きゅうり	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・ふくじんづけ なつみかん・もも・パイン・ナタデココ
黄	ごはん・さとう・もち	パン・なたねあぶら・さとう じゃがいも・マカロニ	ごはん・かたくりこ・なたねあぶら さとう・ごま	うどん・さとう・かたくりこ マヨネーズ	むぎごはん・じゃがいも サラダあぶら・さとう
赤	19日 とうふのサラダ ヘルシーライス かきたまじる MILK	20日 キャベツ クリスピーチキン トマトとおまめのサンド スープ MILK	21日 ウズベキスタン料理 アップルパイ アヴァンチュール ドレッシング プロフ マスタバ MILK	22日 うずら えびボール くしフライ そえキャベツ あんかけソフトめん MILK	23日 はるさめ サラダ ごはん とうふのちゅうかに MILK
緑	ぎゅうにゅう・ツナ・とうふ・わかめ たまご・かまぼこ	ぎゅうにゅう・クリスピーチキン ベーコン・ミックスピーズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ベーコン	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ うずら えびボールくしフライ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく ロースハム
黄	しそ・きゅうり・とうもろこし ほうれんそう・えのきたけ しいたけ・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト	パセリ・にんじん・たまねぎ・レタス トマト・だいこん・赤ピーマン きゅうり・りんご	しょうが・えのきたけ・にんじん はくさい・たけのこ・ねぎ・キャベツ	にんじん・たけのこ・ねぎ にんにく・きゅうり・キャベツ
黄	ごはん・ドレッシング・かたくりこ	パン・なたねあぶら・マカロニ	ごはん・サラダ油・さとう・とうもろこし こむぎこ	ソフトめん・かたくりこ なたねあぶら	ごはん・サラダあぶら・ごまあぶら さとう・かたくりこ・はるさめ
赤	26日 ちくわのいそべあげ 1-3ねん 2ぼん 4-6ねん 3ぼん ごはん ちゃんこじる MILK	27日 かいそうサラダ パンをはんぶんにつけて、まんなかをひらき、やきそばをはさみます ビタパン やきそばボシエット ドレッシング MILK	28日 おひたし さけのしおやき ごはん にくじゃが MILK	29日 おかかあえ わふうおろし ハンバーグ ごはん どんこじる MILK	30日 れいとう あじのフリッター 2こ みかん カレーラーメン MILK
緑	ぎゅうにゅう・ちくわ・たまご あおのり・こんぶ・ぶたにく・とうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか わかめ・ツナ	ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ かつおぶし・ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あじのフリッター
黄	もやし・きゅうり・はくさい えのきたけ・ねぎ・しょうが	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	はくさい・こまつな・にんじん たまねぎ・グリーンピース	だいこん・もやし・ほうれんそう とうもろこし・ねぎ	もやし・チンゲンサイ・にんじん にんにく・みかん
黄	ごはん・こむぎこ・なたねあぶら ごま	ビタパン・やきそばめん サラダあぶら・ドレッシング	ごはん・さとう・ごま・じゃがいも	ごはん・サラダあぶら・さとう じゃがいも	ちゅうかめん・なたねあぶら

