



月	火	水	木	金
せすじを「ピン」とのばす りょうあし両足を「ピタ」とゆかにつける おわんの持ち方 親指をふちにかけ、残りの指を底にそえる 正しい姿勢 手を「グー」にしてこぶしひとつ分あける 右利き 左利き はしの持ち方			1 きゅうりのすのもの げんまいいりごはん にくじゃが 牛乳	2 季節の料理（八十八夜） さわらのりよくちやあげ いそに ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる 牛乳
5 こどもの日	6 振替休日	7 郷土料理（沖縄県） にんじんしりしり ジュシー もずくのみそしる 牛乳	8 食品ロス削減メニュー きりぼしだいこんのあえもの にくごぼううどん うどん うどんのしる 牛乳	9 ぶたにくのしょうがやき ひじきいりすのもの ごはん わかめじる 牛乳
12 わかどりのしおこうじやき ちぐさあえ ごはん あつあげのみそしる 牛乳	13 ラッキーにんじんの日 ミートサンドのぐ パン やさいスープ 牛乳	14 季節の料理 ししゃものからあげ（2びずつ） キャベツとたくあんのあえもの まめごはん とんじる 牛乳	15 もやしのからしあえ ごはん いり豆腐 牛乳	16 世界の料理（中国） すぶた ごはん ちゅうかスープ 牛乳
19 さけのレモンみそかけ ごもくに ごはん とうふのすましじる 牛乳	20 ドッグサンドのぐ（ウインナー2ほん・ポイルキャベツ） パン とうにゅうチャウダー 牛乳	21 ホイコーロー ごはん きくらげとたまごのスープ 牛乳	22 フレンチサラダ ソフトめん ソフトめんミートソースかけ ソフトめん ミートソース 牛乳	23 くきわかめのすのもの みしょうかん ぶたどん ごはん ぶたどんのぐ 牛乳
26 24日の振替休業日	27 地場産物（アスパラガス）活用 グリーンアスパラガスのサラダ パン チリコンカン 牛乳	28 さばのたつたあげ じゃがいものきんぴら ごはん えのきたけのみそしる 牛乳	29 世界の料理（中国） ちゅうかのすのもの ごはん マーボー豆腐 牛乳	30 ホキとだいずのあまから こまつなのあえもの ごはん あぶらあげのみそしる 牛乳

※ 手洗いをして、身支度をととのえてから準備しましょう。

※ 食器は正しい位置に置き、手に持って食べましょう。