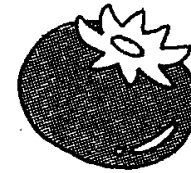
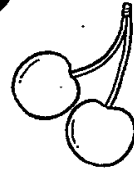
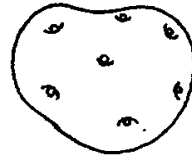
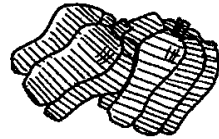
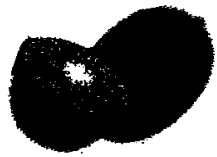

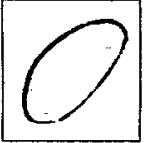










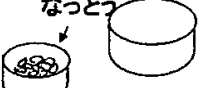
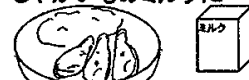
















6がつのこんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう



月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>うんどうかい</p> <p>ふりかえ</p> <p>きゅうぎょうび</p>	<p>4</p> <p>レバーのワインに</p>    <p>しんちゃあげパン ポトフみそスープ</p> <p>545kcal 699kcal</p>	<p>5</p> <p>かまぼこと</p> <p>たくあんのあえもの</p>  <p>とうふステーキ</p>   <p>やきとりごはん もずくスープ</p> <p>520kcal 661kcal</p>	<p>6</p> <p>半季節リクエストきゅうしょく</p> <p>ブロッコリーのちゅうかいのため</p>   <p>カスタードプリン</p>   <p>みそラーメン</p> <p>676kcal 876kcal</p>	<p>7</p> <p>ポテトサラダ</p>  <p>あじのしおやき</p>  <p>なっとう</p>  <p>ごはん とんじる</p> <p>621kcal 759kcal</p>
<p>10</p> <p>じゃがいものミルクに</p>  <p>とりにくのバインケチャップに</p> <p>カスタードクリーム</p>   <p>コンソメスープ</p> <p>コッペパンスライス</p> <p>602kcal 784kcal</p>	<p>11</p> <p>せんきゃべつ</p>  <p>キャベツのメンチカツ</p>   <p>むぎごはん ごじる</p> <p>644kcal 810kcal</p>	<p>12</p> <p>あんんにん てづくりにくシュウマイ</p>   <p>どうふ</p>  <p>かにと</p>  <p>キムチチャーハン とうふのスープ</p> <p>607kcal 742kcal</p>	<p>13</p> <p>コールスローサラダ</p>  <p>いしがきまパイナップル</p>  <p>かぼちゃポタージュ</p>  <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>625kcal 807kcal</p>	<p>14</p> <p>アメリカンチェリー</p>  <p>えびだんごじる</p>  <p>にしよくそぼろごはん</p> <p>601kcal 809kcal</p>

<p>17 あじさいゼリー</p>   <p>ツナとたまごのサンドイッチ</p>   <p>ポークビーンズ</p> <p>565kcal 823kcal</p>	<p>18</p>   <p>サンゴールドキウイ</p> <p>あさりのしょうがに</p>    <p>ごはん にくじゃが</p> <p>594kcal 753kcal</p>	<p>19 きびなごフライ</p>   <p>おやこどうふ</p>   <p>さけとわかめのすし しょうがスープ</p> <p>599kcal 767kcal</p>	<p>20</p>  <p>じゃがいもとわかめのカレーあげ</p>   <p>あつあげのもの</p>  <p>にくみそうどん</p> <p>613kcal 773kcal</p>	<p>21</p>  <p>メロン</p>    <p>グリーンサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>593kcal 800kcal</p>		
<p>24</p>    <p>ピザ クラムチャウダー</p> <p>606kcal 780kcal</p>	<p>25</p>  <p>そくせきピクルス</p>    <p>ぎゅうどん なすのみそしる</p> <p>554kcal 737kcal</p>	<p>26 トマトのうめドレッシング</p>   <p>こうやどうふいりとりつくね</p>   <p>たきこみごはん いらたまじる</p> <p>577kcal 735kcal</p>	<p>27</p>  <p>キウイフルーツ</p>   <p>ちゅうかコーンスープ</p>  <p>シャンハイやきそば</p> <p>532kcal 699kcal</p>	<p>28</p>  <p>はるまき</p>  <p>さくらんぼ</p>    <p>ビビンパ わかめスープ</p> <p>589kcal 759kcal</p>		
<p>29</p> <p>にんじんグラッセ</p>   <p>フライドポテト</p>   <p>さけのムニエル</p>   <p>はつがげんまいごはん ポターージュ</p> <p>674Kcal 847kcal</p>	<p>梅に注目!</p>    <p>梅には疲労回復や抗菌・殺菌などの効果があります。梅干しやジャムなどを利用して、いろいろな料理に使ってみてはいかがでしょうか?</p>				 <p>食中毒を防ぐための</p>	<p>弁当づくりのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ おかずなどは、十分に冷ましてから、弁当箱に入れます。 ▶ 梅干しや酢などを上手に利用しましょう。 ▶ 肉や魚などは、しっかり加熱しましょう。