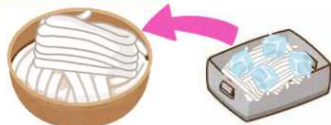


月	火	水	木	金
なまものに注意！食べ物がかさりやすいのでお腹をこわさないよう気をつけて！ つめたいもののとりすぎに注意！とりすぎは体のだるさの原因になります。 やさしい野菜をたくさん食べよう！夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等夏野菜がおいしい季節☆ すきら好き嫌いをへらしましょう。身体が一番成長するときです。色々なものを食べてみよう！ みミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています！				
6 もやしのナムル えだまめシューマイ 2個 ごはん 白ごはん マーボー豆腐	7 星のコロッケ 七タデザート 鶏肉とごぼうのちらしずし たなばた献立 すしごはん かまぼこ入りたなばた汁	8 ラタトゥイユ ④キャンディー チーズ 2こ あじの咖喱揚げ ミルクロール ペイザンヌスープ	2 炒り豆腐のねぎソース 1食用めんつゆ ごはん 白ごはん ツナごまサラダうどん	3 たらと大豆のケチャップからめ ごはん 白ごはん 卵ととうがん入り鶏だんごスープ
13 夏野菜のカレーライス 麦ごはん マスカットゼリーポンチ	14 切干大根のかみかみめえ ししゃもフライ 2個 ごはん 白ごはん 豆入りじゃがいものうま煮	15 コーンクリーミーサラダ いちごジャム 鶏肉のレモンソース 米粉パン 卵とベーコンのスープ	9 きゅうりのしょうゆ漬け 中華風玉子焼き ごはん 白ごはん 肉じゃが	10 塩昆布和え メンチカツ ごはん 白ごはん けんちん汁
			16 デザートセレクト ●チョコクレープ ●パインクレープ ●ブルーベリークレープ どれかひとつ キムタク丼 麦ごはん ビーフンスープ	17 終業式

7月2日(木)『ツナごまサラダうどん』の食べ方

ヒンヤリつめたくておいしいよ！

1 しるものしょうかん
汁物食缶に「うどん」と氷水が入っています。食器にうどんだけすくって入れてください。



2 あものしょうかん
和え物食缶の「ツナごまサラダ」をうどんの上によそいます。



3 しょうよう
1食用の「めんつゆ」をそれぞれ自分で「ツナごまサラダうどん」にかけます。



しっかり
まぜて
食べよう！

4 うどんを食べおわったあとの食器にのこった「めんつゆ」は、のまずに汁物食缶にもどしてください。
(味が濃くて塩分が多いのでのんじゃダメだよ！)

