

げつ	か	すい	もく	きん
3 ごはんに かけてね ぶたどんのぐ ごはん こまつないり みそしる	4 はとくちのけんこうしょうかんこんだて ゆかりのため かつおのたつたあげ ごはん わかめの すましじる	5 ふうじんづけ チキンカレー フルーツサワー	6 きりぼしだいこんの いためもの ごはん プリプリちゅうかいため	7 チンゲンサイと コーンのソテー あじつけパン とりにくのトマトに
10 にゅうばいこんだて うめぼし ピーマンとじゃこの いりに ごはん じゃがいもと あつあげのもの	11 すぶた ごはん にらスープ	12 マヨネーズ ツナサラダ ウィナーと アスパラのピラフ やさいスープ	13 あじのなんばんづけ ごはん きりぼしだいこんの みそしる	14 メロン こぎつねずし さわにわん
17 ホイコーロー ごはん ちゅうかスープ	18 いいはのひこんだて とりにくの すだちソース ぱりぱり たくあんいため ごはん えのきたけの すましじる	19 しょくいくのひこんだて ひじきとえだまめの いりに ごはん しんしょうが ごはん ぶたじる	20 チンゲンサイのソテー きむたくごはん タイピーエン	21 セレクトきゅうしょく やさいソテー ブルベリージャム または いちごジャム こがたパン ペペロンチーノ スパゲティ
24 あまからゴーヤ クファージュシー カチューユー	25 アスパラとウィナーの ソテー ごはん ぶたにくの ソースマリネ	26 さけのみそやさいがけ ごはん とうふとわかめの すましじる	27 ダッカルビ ごはん ワンタンスープ	28 なごしのはらえこんだて てづくり みなづき ごはん ぶたにくの しょうが焼き けんちんじる

ぼくのマークがついてるひは、
 どうかをみるよ！
 たのしみについてね！

ビデオカメラをもった
『ぎょくろマン』

「みなづき」
 のアルミカッ
 プは「て」で、
 はずしてから
 たべましょう。

6月19日は、「しょくいくのひこんだて」です。この日のきゅうしょくには、「まごわやさしい」のしょくざいがすべてつかわれています。

からだによいたべもの、(ま)まめ、まめせいひん(えだまめ、あぶらあげ)、(こ)こまなどのしゅじつるい(ごま)、(わ)わかめなどのかいそ
 うるい(ひじき)、(や)やさい(しんしょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおねぎ)、(さ)さかな(ちりめんじゃこ、さつまあげ)、
 (し)しいたけなどのきのこるい(しめじ)、(い)いもるい(じゃがいも)です。

21日はセレクトきゅうしょくです。
 「ブルーベリージャム」または「いちごジャ
 ム」のどちらかをえらびましょう。

どちらにしようかなあ？