



＊はいぜんひょう＊

6月17日(月)～6月21日(金)

<p>17 日 (月)</p>	<p>ドレッシングサラダ しろみざかなフライ</p>  <p>牛乳</p> <p>レーズンパン ラビオリスープ</p> 	 <p>小麦粉をねって、うすくのばした生地<small>あいた</small>の間に、ひき肉<small>ひく</small>と野菜のみじん切りを入れて包んだパスタです。今日はスープに入れてあります。</p> <p>パスタはたくさん種類<small>しゅるい</small>があり、500種類以上あるといわれています。</p> <h2>★ラビオリ★</h2>
<p>18 日 (火)</p>	<p>れいとうようなし しらすほしりりソテー</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> 	<p>こざかな 小魚をたくさん食べよう!</p>  <p>骨ごと食べることができる小魚には、カルシウムがたっぷりあります。カルシウムには、骨や歯をしょうぶにしたり、イライラをしずめる働きがあります。また、よくかむことで脳の働きもよくなり、午後からの学習に集中できます。今日は、野菜ソテーにふりかけて食べましょう。</p>
<p>19 日 (水)</p>	<p>れいとうみかん コールスローサラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>こめこパン ジャがいものウィンナー</p> 	<p>まいつき 毎月19日は食育の日</p>  <p>冬に、長崎県でとれたみかんを、冷凍した冷凍みかんと、長崎県で作られた米の粉を使った米粉パン。味わって食べましょう。</p> 
<p>20 日 (木)</p>	<p>もやしのごまあえ さばのしおやき</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん ひよつづのすいもの</p> 	<h2>もやし</h2> <p>みなさん、もやしはどこで作られているか知っていますか？</p> <p>実は、暗い部屋の中で作られています。もやしの原料は大豆や緑豆という豆が使われています。天気に左右されることなく作られるので、もやしは一年中売られています。日陰育ちのもやしですが、ビタミンCがたくさん含まれています。</p>
<p>21 日 (金)</p>	<p>リャンバンウースー きんしたまご</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん チャージャンどうぶ</p> 	<p>じょうずに盛りつけよう</p>  <p>①ごはん…手前の左 ②しる物…手前の右 ③お皿…ごはんとおしる物の奥 ④はし…細い方を左に向け手前の真ん中</p> 