

月	火	水	木	金
		1 牛乳 ごはん えび団子スープ 油淋鶏 まぜっこサラダ	2 牛乳 米粉パン パンプキンコンソースープ チリコンカン 大根とホタテのサラダ	3 牛乳 ごはん みそ汁 ちくわのかば揚げ じゃがいもカレーそぼろ
		6 牛乳 ごはん 沢煮椀 焼きあじおろしポン酢 即席漬け	7 牛乳 えだまめ梅ごはん かきたま汁 ささみのレモンソース コーンサラダ	8 牛乳 ごはん わかめスープ えびと鶏肉のチリソース炒め フルーツ白玉
13 牛乳 ごはん みそ汁 三色そぼろ のり酢あえ	14 牛乳 ごはん けんちん汁 サバのカレー焼き 枝豆サラダ	15 牛乳 ごはん キムチスープ チンジャオロース 中華あえ レモンゼリー	16 牛乳 切り込みコッペ トマトスープ 白身魚のフライ 和風サラダ ノンエッグ列列列	17 牛乳 ごはん みそ汁 いかの柚庵焼き 豆腐のごまあえ パインクレープ
20 牛乳 ごはん まつもとの日 きつね汁 山賊焼き きゅうりのピリ辛漬け	21 牛乳 ごはん レタススープ タコライス かぼちゃサラダ	22 牛乳 ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ すいか	23 海の日 	24 乳・卵・小麦粉 不使用です  
27 牛乳 ごはん ABCスープ タラのマヨネーズ焼き 梅香和え 冷凍パイ	28 牛乳 わかめご飯 豚汁 チキンカツ ジャジャキポテトサラダ	29 牛乳 ごはん ハヤシライス はるさめサラダ 冷凍みかん	30 牛乳 黒砂糖パン かぼちゃのポトフ ナスとトマトのカップグラカ 大根とツナのサラダ	31 牛乳 クロワッサン ハンバーグ シーザーサラダ ももっこゼリー

都合により献立が変更になることがあります。

ごはんが「金芽米」になります

★ 金芽米は、米の精米の仕方が普通の精白米と違います。亜糊粉層(あこふんそう)という部分を残して精米したものを「金芽米」と言います。
★ さらに洗わないでそのまま炊ける無洗米でもあるので、亜糊粉層に含まれる栄養分を洗い流さず食べることが出来ます。

米の種類ではなく、
精米方法が違うのよ



じぶんの体の調子を 知っておこう

あさごはん、おいしく
しっかりたべられたら
調子がいい!

じぶんの平熱
どれくらいか
おぼえたよ!

よる
ぐっすり
ねむれたら
おきたとき
きもち
いい!

ちなみに米の
種類は松本産の
こしひかりです

自分が健康に過ごすためには、「ごはんはこれくらい」「早く寝るのがいい」など自分に合っているものを知ることが大切です。こんなときだから良いチャンス! こうすると調子がいいなということをいっぱい見つけてください。