

ワゴンは
せんせいといっしょに
とりにいきましよう！



6月



こんだてひょう

あしたでんきに
な-あれっ！

月	火	水	木	金
2 かれちばん たいりくアツキマカレー ひききりけのサツダ 3 ワンダーチキン セブチキン バーガー 4 さかなのねぎみそやき ごはん 5 6年生 こまななチーリン 給食なし 6 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ	7 ワンダーチキン セブチキン バーガー 8 ワンダーチキン セブチキン バーガー 9 いれもの あやうけ やわらか 10 ぶたやん メロン カミサツダ 11 わがやん いそあえ ごはん 12 ぎんぎん トウモロコシ ごはん 13 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 14 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 15 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ	16 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 17 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 18 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 19 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 20 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 21 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 22 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 23 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 24 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 25 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 26 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 27 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ	28 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 29 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ 30 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ	31 ちゅうかへにくじゃが けいまいごは アツキマ



《今月の目標》
・手をきれいに洗おう
・よくかんで食べよう

【体力アップキーマカレ-ひじきと小松菜のサツダ 柑橘類】
5・6日は体力アップキーマカレ-ひじきと小松菜のサツダ 柑橘類に、切干大根・小松菜・ツナをサツダに使用した。「鉄分」は筋肉や血液が増えるために必要です。鉄分が多く含まれている食品は、レバーや赤身の肉のほかに、納豆や生揚げなどの「豆類・大豆製品」や小松菜などの「緑黄色野菜」です。野菜類は果物などのビタミンCや肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と一緒にすることで吸収率が高まります。鉄分を積極的にとりましよう。

※ざいりょうこうにゅうのつこうにより、こんだてをへんこうするばあひがあります。