



今月の目標

てあらいをしっかりとしよう

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| | <p>1</p> <p>とりにくの こうみやき</p> <p>わかめのすのもの</p> <p>たこめし</p> <p>さわにわん</p> <p>牛乳</p> | <p>2</p> <p>おたんじょうびきゅうしよく</p> <p>すいかゼリー</p> <p>ポテトソテー</p> <p>ピーマンの にくづめ</p> <p>コーン ポタージュ</p> <p>パイパン</p> <p>牛乳</p> | <p>3</p> <p>きびなご フライ</p> <p>じゃことコーンの ナムル</p> <p>かぼちゃの そばろに</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> | <p>4</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ビビンバ</p> <p>わかめ スープ</p> <p>ごはん</p> <p>かけてたべてね</p> <p>牛乳</p> |
| <p>7</p> <p>たなばた ゼリー</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ザンキ</p> <p>ごはん</p> <p>たなばた そうめんじる</p> <p>牛乳</p> | <p>8</p> <p>ちくわの ごまあげ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>ごもく うどん</p> <p>牛乳</p> | <p>9</p> <p>キャベツソテー</p> <p>かぼちゃの グラタン</p> <p>レタスと トマトの スープ</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> | <p>10</p> <p>のり</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さかなの たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>牛乳</p> | <p>11</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>バターチキン カレー</p> <p>むぎごはん</p> <p>かけてたべてね</p> <p>牛乳</p> |
| <p>14</p> <p>さんしょくいため</p> <p>えびのチリソース いため</p> <p>はくさいと にくだんごの スープ</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> | <p>15</p> <p>さかなの ごまやき</p> <p>えだまめの しおゆで</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p> <p>牛乳</p> | <p>16</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>チキンパルミジャーナ</p> <p>ABCスープ</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> | <p>17</p> <p>みかんゼリー</p> <p>いかのいそべあげ</p> <p>こんぶあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>牛乳</p> | <p>18</p> <p>しゅうぎょうしき</p> <p>終業式</p> |



えひめのさかな

”マダコ”

さんらんきはあきて、メスはうかからおよそ4しゅうかん、えさもとらずにせわをします。たこつぼ、そこびきあみ、つりなどでとられます。さしみ、てんぷら、につけ、たこめしなどでおいしくいただくことができます。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

【7月のたべもの】



なす



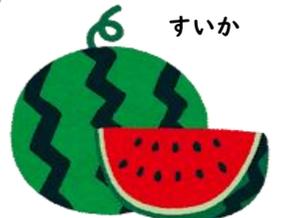
トマト



きゅうり



えだまめ



すいか