

きょう きゅうしょく
今日の給食 1月13日(火)



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月14日(水)



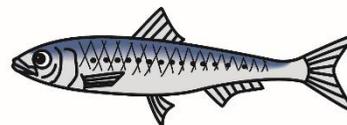
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもと
になる炭水化物が多く含まれています。毎日
を元気に過ごすためエネルギー源になる
食品をしっかりとることが大切です。

あったかポトフは野菜たっぷりです。

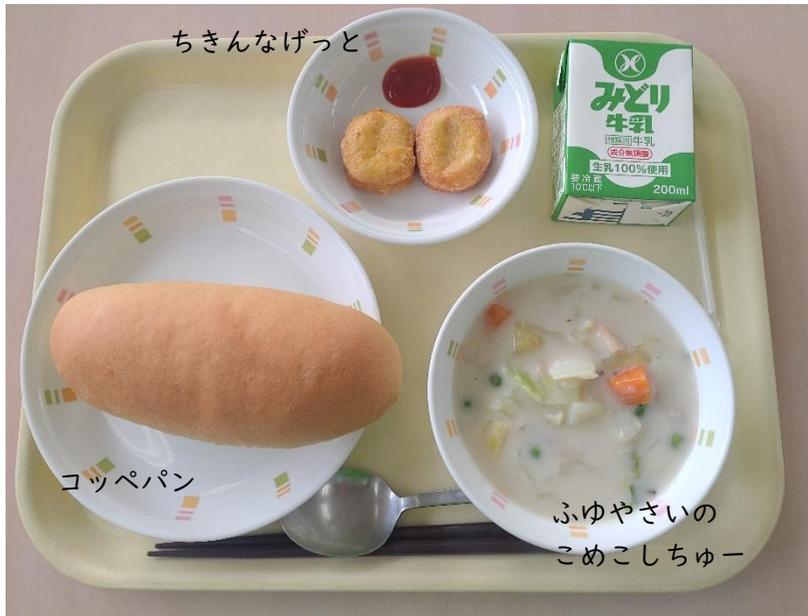
残さず食べましょう。



今日は和食献立です。いわしの梅味噌煮は梅
の酸味と味噌の味でごはんが進むと思いま
す。いわしには骨や歯を丈夫にするカルシウ
ムが含まれています。副菜は野菜をたっぷり
使いました。のっぺい汁はとろみのある汁物
で寒い季節にピッタリです。



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月15日(木)



きょう きゅうしょく
今日の給食 1月16日(金)



きょう ふゆ しょくざい つか こめこ
今日は冬の食材を使った米粉のシチューで
しるみさかな からだ
す。白身魚のタラは、体のもとになるたんぱ
く質がたっぷりです。れんこん、さつまいもは
しつ
食物繊維を多く含んでいます。白菜は水分が
しょくもつせんい おお ふく はくさい すいぶん
多く、体を温めてくれる冬野菜です。シチュ
ーのトロみには米粉を使いやさしい味に仕上
げています。あたた からだ あたあ ふゆやさい
温かいシチューを味わってくだ
さい。

きょう しゅしょく
今日の主食はミートビーンズスパゲッティで
す。スパゲッティは、ごはんやパンと同じ
おな
たんすいかぶつ からだ うご
炭水化物です。体を動かすエネルギーとなりま
す。ソースの肉と豆はたんぱく質です。からだ つく
る栄養です。のこさず食べて、午後からもしっ
からだ
かり体をうごかしましょう！

