



きょう きゅうしょく  
今日の給食のホワイトソースのルウは、バター

こむぎこ つか きゅうしょくしつ てづく  
や小麦粉を使って給食室で手作りしています。

こむぎこ ていねい いた おい  
小麦粉を丁寧に炒めることによって美味しいルウ

ができあがります。みなさん、食べてみてください  
いね。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



パリパリサラダ★\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

やさい  
野菜スープ○\*

えびクリームライス★○\*