



野菜は「\*」のマークの働きがあり、給食には

120g くらいの野菜が入っています。1日の野菜を

食べる目標の量は 350g なので、おうちでも

野菜を食べることを意識してくださいね。🥗

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



ちくさ 干草おひたし★○\*

ぎゅうにゅう 牛乳○

とうふい 豆腐入りかきたま汁○\*

やさい 野菜たっぷり豚丼★○\*

130gの野菜が入っています