



ちくさ 「千草」には「たくさんの」という意味がありま
す。今日の給食の卵焼きには、卵を含めて7
種類の食材を使用しました。どんな食材が使わ
れているのか考えながら食べてみてくださいね。

りょうり うし 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…*



- あぶらあ い に 油揚げ入り煮びたし○*
- ぎゅうにゅう 牛乳○
- ちくさや 千草焼き○*
- はつがげんまい 発芽玄米ごはん★
- しる 味噌汁★○
- ひじきのふりかけ○