



ちくさ あへの「ちくさ」にはいろいろなざいりょうをたくさん取り入れたという意味があります。今日の給食ではこまつなやにんじん、きゃべつなどの野菜のほか、たまごが入ったいろどりがきれいなちくさあえを作りました。

りょうり うし の後ろのマークは、そのりょうりがからだなかおもにどんなはたらきをするかをあらわしています。

- 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…*



- ちくさ 千草あえ○*
- ぎゅうにゅう 牛乳○
- にく 肉じゃが★○*
- わかめごはん★○
- みそ汁○*