



★今日は1年3組の REQUEST 献立です★

テーマは「食欲の秋メニュー」です。「にら」は

独特の香りが特徴の野菜でカリウムやビタミン

C などの栄養が豊富です。疲れたときなどに

積極的に食べてほしい野菜のひとつです。

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…\*



カスタードプリン○ 牛乳○

ハンバーグ○\*

フライドポテト★

ごはん★ にら玉スープ○\*