



きょうひ今日は「きのこの日」、ということからきゅうしょく給食ではきのこごはんをつきました。きのこのしゅるい種類はとても多く、にほん日本では約2500しゅるい種類のきのこがかくにん確認されています。そのうちた食べられるものはやく300しゅるい種です。

りょうりうし料理の後ろのマークは、そのりょうりう料理がからだなかおもにどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

- 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…*



- あおな青菜とコーンのソテー* きゅうにゅう牛乳○
- さばしおや鯖の塩焼き○
- きのこごはん★○* みそ汁★*