



きょうくだもの 今日の果物は「なつみ」です。ポンカンとカラマ  
 ンダリン（みかんの一種）を掛けあわせた品種で  
 す。きゅうしょく さまざまな かんきつるい 給食では様々な柑橘類が登場するので、  
 ちゅうもく 注目してみてください。



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…\*

- なつみ\*      きゅうにゅう 牛乳○
- ごま 酢 和 え \*★
- やさい たっぷり 豚 丼 \*★○\*      みそ 汁 ○