



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。給食では様々な柑橘類が登場するので、注目してみてください。



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…*

- なつみ* 牛乳○
- ごま酢和え*★
- 野菜たっぷり豚丼★○* みそ汁○