



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

はたら きをするかをあらわ
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…*



きょう きゅうしょく もりつけかた
今日の給食の盛り付け方

- ① ボウルにフルーツ寒天を盛る
- ② 黒蜜をかける
- ※予定献立(フルーツみつ豆)から変更しました

フルーツ寒天★*○ 牛乳○

- ① 丼にうどんを盛る
- ② つゆをかける
- ③ 油揚げをのせる

きつねうどん★*○

アーモンドフィッシュ★○