

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち すい

10月19日 (水)

きょうごはん 今日のご飯は「ターメリック」というこうしんりょうの香辛料の
きいろ黄色がきれいで出ています。カレーにもカレー粉
やベイリースというかお香りづけのスパイスをつか
ており、しょくよく食欲がわくかお香りになっています。

りょうりうし 料理の後ろのマークは、そのりょうりうからなかおも料理が体の中で主に
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…*



ぎゅうにゅう 牛乳○

りんご*

とうにゅう 豆乳スープ○*★

ターメリックライス★

ドライカレー○*★