

きゅうしよく

# 給食ひとくちメモ



がつ 10月21日 (金)  
にち きん

きょう 今日のトーストは、「シナモン」という木きの皮かわを

かんそう 乾燥つくさせて作られるスパイスと、バター・グラニュー

とう 糖ぬを塗やって焼いています。家いえでも簡単かんたんにできる、

とてもいい香かおりのするおすすめいっぴんの一品です。

りょうり 料理うしの後ろりょうりのマークは、その料理からだが体なかの中で主おもに

どんな働はたらきをするかあらわを表あらわしています。

エネルギーになる…★

きんにく 筋肉ほねや骨ほねをつくるもとになる…○

からだ 体ちょうしの調子ととのを整ととのえる…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

マカロニサラダ★\*

シナモントースト★

ミートボール入りトマトスープ○\*★