



がつようか 11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」です。献立に

しよっかん とくちょう しゃくざい は 食感に特徴がある食材の、ししゃも・ごぼう・

さといもをとりいれました。皆さんのいい歯でよ

くかんで、ちが たの 違いを楽しんでみてくださいね。

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

はたら 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…*



そくせきつ かぶの即席漬け*

ぎゅうにゅう 牛乳○

ししゃものからあげ○★

ぎゅうしくれ 牛時雨ごはん★○* いしかりじる 石狩汁*○★