



きょう 今日「11 (いい) 24 (日本食)」、わしょく ひ 「和食の日」

しゅん しょくざい つか えいよう わしょく 旬の食材を使い、栄養バランスのいい和食

みなお ひ せいてい きゅうしょく はん を見直す日として制定されました。給食はご飯

しるもの く あ いちじゅうにさい と汁物におかず2つを組み合わせた「一汁二菜」にしました。

りょうり うし りょうり からだ なか おも 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

はたら 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…\*



ごま酢和え\*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

さばのみそ煮○\*

ごはん★

むらくもじる 群雲汁\*○