

きゅうしよく

# 給食ひとくちメモ



がつ にち すい

12月14日 (水)

きょう しゅさい  
今日の主菜は1-7のリクエストのミックスグリル  
です。しょうがやきはその名の通りしょうが、から  
あげはしょうがとにんにくで風味をつけていて、  
ごはん あいしょう  
ご飯との相性もばっちりなおかずです。

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  
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…\*



2個

みかん\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ミックスグリル○★\*

(しょうがやき・からあげ・ゆでキャベツ)

ごはん★ くだくさんじゅう\*★○