# 給食ひとくちメモ　1月16日（月）

今日の給食は3-3のリクエストです。人気のからあげ・エビフライと、食感が楽しいサラダの組み合わせです。サラダのパリパリとしたトッピングは、揚げたワ〇〇〇の皮です。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…〇

体の調子を整える…＊

パリパリサラダ＊★

牛乳〇

2個

エビフライ〇★

からあげ〇★

1本

ソースをかける

ごはん★　みそけんちん汁＊★〇