



あまくさは、オレンジとみかんをかけ合わせた

ひんしゆ 品種で、かじゆう 果汁たっぷり・あま 甘みが強い・つよ 酸味が少ない

のが 特徴です。これから さまざま 様々な柑橘類が しゆん 旬 を迎

え、きゅうしよく 給食にもたくさん とうじょう 登場するので ちゅうもく 注目して くださいね。

りょうり 料理の 後ろの マークは、その料理が しょうり 体の中で 主に

はたら 働きをするかを あらわ 表しています。

エネルギーになる…★

きんにく 筋肉 や ほね 骨をつくるもとになる…○

からだ 体の ちょうし 調子を ととの 整える…*



あまくさ*

ぎゅうにゅう 牛乳○

ちくさや 干草焼き○*★

だいこん 大根めし★*

とんじる 豚汁*○★