



きょう さんしょくどん とり そぼろ い たまご こまつな  
今日の三色丼は、鶏そぼろ・炒り卵・小松菜の

さんしょく つく さんしょく しょくざい かてい  
三色で作りしました。三色の食材は家庭によって

こと 異なるかもしれません。みなさんのおうちのさんしょく

どん なに つか  
丼には何を使っているのでしょうか？

こんだてひょう さんしょく さんしょく そろ きさい  
\*献立表では、三色の1つは「ほうれん草」と記載してい  
ましたが、こまつな へんこう さんしょく そろ あ  
えに入っています。

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

はたら たら  
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…★

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…\*



あ  
おろし和え\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

さんしょくどん  
三色丼★○\*

しる  
みそ汁★○