



11月24日は「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから、「和食の日」です。和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として制定されました。和食は、「ごはん」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせることで、栄養素をバランスよくとることができます。今日の給食は「一汁二菜」の献立になっています。



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…○

体の調子を整える…\*

さい菜

きりほしだいこん 切干大根サラダ\*○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

さい菜

とりにく て や 鶏肉の照り焼き○★

ごはん★

しる汁

みそ汁○★\*