



きょう今日は、3-5のリクエスト給食です。テーマは「男子クラスの好きなもの」です。クラスでリクエスト給食総選挙を行って選ばれたメニューだそうです。ステーキは、前回と違い、デミグラスソースをかけています。厚めな牛肉なので、よくかんで食べてみてください。



りょうりうしの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…★
- 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…*

- くだもの 果物 (いちご) *
- ぶどうジュース*
- ポテトサラダ ★*
- デミグラスソース
- ステーキ○*
- ごはん★
- コンソメスープ*

ジュースの紙パックとストローの

ぶんべつ ねが 分別をお願いします。

