



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 しょう ぎさい
*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 しょう
小松菜に変更しています。ほうれん草はおろし和
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…*



おろし和え*

ぎゅうにゅう
牛乳○

さんしょくどん
三色丼★○*

みそ汁★○