



きょう今日は、1-1のリクエスト給食です。「天高く、
 うまこ馬肥ゆる秋」をテーマに考えてくれました。空高
 く晴れ渡り、うま食欲が増し、肥えてたくましく
 なるという意味があります。まさに食欲の秋です
 ね。マカロニグラタンは秋の味覚たっぷりです。



りょうりうし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*

ぎゅうにゅう牛乳○

マカロニグラタン★○*

ごはん★ やさい野菜たっぷりスープ*○