



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、馬の食欲が増し、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* きゅうにゅう牛乳○
マカロニグラタン★○*
ごはん★ やさい野菜たっぷりスープ*○