

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ

か

すい

5月14日(水)

きょう さんしょくどん とり 鶏そぼろ・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 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 丼には何を使っているのでしょうか？



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…＊

ごま酢和え＊★

ぎゅうにゅう 牛乳○

さんしょくどん 三色丼★○＊

みそ汁＊○