

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち か
5月27日(火)

なんばんづ さかな にく あぶら あ あと
南蛮漬けは、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの
こうみやさい とうがらし あまず つ りょうり
香味野菜や唐辛子といっしょに甘酢に漬けた料理
のことです。あげもの ですが、さっぱりと食べられる
ので、これからのあつ きせつ にもぴったりの料理で
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
にどんな したら 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…*



あ
ごま和え★*

ぎゅうにゅう
牛乳○

なんばんづ
ししゃもの南蛮漬け○*★

だいず
大豆ひじきごはん★○* みそ汁*★○