

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ

にち

きん

10月17日(金)

きょう こんねんど かいめ きゅうしょく
今日は、今年度12回目のリクエスト給食です。

ねん くみ たかはしけ
1年4組のみんなで、「高橋家のランチ」をテーマ
に考えてくれました。あした てんしんはん ひ
明日は「天津飯の日」なので、きょう てんしんはん
今日のリクエストは天津飯だそうです。くうしんさい
空心菜はき なか くどう やさい
茎のなかが空洞になっている野菜です。食べる
きかい きかい やさい おも
機会があまりない野菜だと思いますので、この
機会にぜひ味わってくださいね。

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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

かくに
角煮○

あんにと豆腐
杏仁豆腐○*★

くうしんさい いた もの
空心菜の炒め物*★

てんしんはん
天津飯

ねぎとわかめのスープ

★○*

*○