

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がついつか きん
12月5日(金)

あした
明日はかつとく祭ですね。今までの練習の成果を
はつき
発揮できるよう、緊張に打ち勝つ(カツ)よう応援
の気持ちを込めてメンチカツを作りました。そして
の もの ひさ
飲み物は久しぶりに牛乳ではなくジョアにし
ました。かつとく祭頑張ってくださいね☺

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 (りんご) * ジョア○

メンチカツ○★ 茄でキャベツ*

ごはん★ 豆乳仕立てのみそ汁* ★○