

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち もく
12月18日(木)

さけのごまフライには白と黒の2種類のごまを
使用しました。ごまは色によって、白・黒・金の大
きく3種類に分けられます。世界には色や形、大
きさなど様々なごまがあり、その数約3,000種類
といわれています。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○
からだ ちようし ととの
体の調子を整える…*
あらわ

おろし和え*

牛乳○

さけのごまフライ○★

ごはん★

みそ汁*○★