

# きゅうしょく 給食ひとくちメモ



1月22日(木)

ミートソーススパゲティには刻んだ大豆を混ぜて  
作りました。ひき肉の一部を大豆に置き換えるこ  
とで、脂質を抑えて、良質な植物性のたんぱく質  
を摂取することができます。また、お肉に含まれる  
い食物繊維も補うことができます。

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…〇

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



かぶサラダ★

# ぎゅうにゅう 牛 乳 ○

ミートソース  
スパゲティ★○\*

ジュリエンヌ  
スープ\*