

いちねんせい みな にゅうがく
1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

きょう ねんせい にゅうがく ねんせい しんきゅう いわ
今日は1年生の入学と2・3年生の進級をお祝

いして、せきはん た きゅうしょく わしょく
いて、赤飯を炊きました。給食では、和食・

ようしょく ちゅうか きょうじしょく きょうどりょうり いろいろ りょうり
洋食・中華・行事食・郷土料理など色々な料理を

だ ちゅうせん た
出します。ぜひ挑戦して食べてみましょう。

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 はたら きをするかをあらわ
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…*



あぶらあ い にびた
油揚げ入り煮浸し*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

とりにく て や
鶏肉の照り焼き○★

せきはん
赤飯★○

けんちん じる
けんちん汁*○★