

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち きん

5月15日(金)

なんばんづ さかな にく あぶら あ あと
南蛮漬けは、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの
こうみやさい とうがらし あま す つ りょうり
香味野菜や唐辛子といっしょに甘酢に漬けた料理
のことです。あ もの
揚げ物ですが、さっぱりと食べられる
ので、これからのあつ きせつ りょうり
暑い季節にもぴったりの料理で
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 はたら 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…＊



ゆかり和え＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

ししゃものなんばんづ
ししゃもの南蛮漬け○＊★

だいず
大豆ひじきごはん★○＊ みそ汁＊★○