



あした 明日からのスポーツフェスティバルに向けた応援  
 こんだて 献立です。あかくみ しろくみ がんば 頑張ってもらいたいという願  
 いをこ 込めて、み みた め 赤色と白色をとりいれ 取り入れてみ  
 ました。ガルバンゾとはひよこまめ 豆のことで、「がん  
 ばるぞ!」というきもち 気持ちを込めています。

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 はたら 働きをするかをあらわ 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…＊



とうにゅう 豆乳プリンいちごソース＊○★ ぎゅうにゅう 牛乳○

ゆ 茹でアスパラ＊  
 イタリアンハンバーグ○＊★

ごはん★ ガルバンゾのスープ＊○