

きゅうしょくしつからのお知らせ

れいわ ねん  
令和5年

6月19日(月)

# きょうのもりつけ

ま油揚げ  
わ昆布  
やにんじん・さやいんげん  
さかまぼこ

さつまいものごま<sup>てん</sup>天ぷら

ごごま  
いさつまいも

※5・6年生は2個



ぎゅうにゅう  
牛乳

☆みそは<sup>新潟県</sup>新潟県  
とうかまち うすい  
十日町の白井  
農園から届きま  
した。

ぶたにく <sup>こんぶ</sup>  
豚肉と昆布のごはん



あじ <sup>だんごじる</sup>  
鱈の団子汁

まみそ  
や大根・にんじん  
長ねぎ・ほうれん草  
さ鱈  
しえのきたけ

ちよつとメモ

きょう 19日は“食育の日”です。毎月19日にはごはんを主食におかずや汁物を組み合わせた“和食”を取り入れるようにしています。和食の良さを知り、おうちの人にもぜひ、伝えてほしいと思います。今日はどんなものを食べたらいいのかわせてくれている“まごわやさしい”という標語を取り入れたメニューになっています。まは“豆類やその加工品”、ごはごまなどの“種実類”、わはわかめなどの“海藻類”、やは“野菜類”、さは“魚介類やその加工品”、しは椎茸などの“きのこ類”、いは“いも類”です。ぜひ、給食を参考にして、おうちでも活用してください。

きょう じばのうさんぶつ かす だいこん  
今日の地場農産物 和ファームより大根です。