

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

9月19日(火)

# きょうのもりつけ

かつお さんしょく あ  
鰹の三色揚げ

ま大豆  
ごごま  
さ鰹  
いさつまいも

ま油揚げ  
やにんじん・ごぼう  
し干し椎茸

ごぼうのませごはん



ぎゅうにゅう  
牛乳

わかも汁

ま豆腐  
わわかめ  
や大根・長ねぎ  
・にんじん

ちよっとメモ

きょう 19日は“食育の日”です。今日の給食もごはんを主食におかずや汁物を組み合わせた和食の基本的な形です。給食では食品数をなるべく多く使って栄養バランスをよくするために、混ぜごはんのメニューを多くしています。今回もどんなものを食べたらいいのかを教えてくれている“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、おうちでは1日3食の中で取り入れるようにしてみましょう。