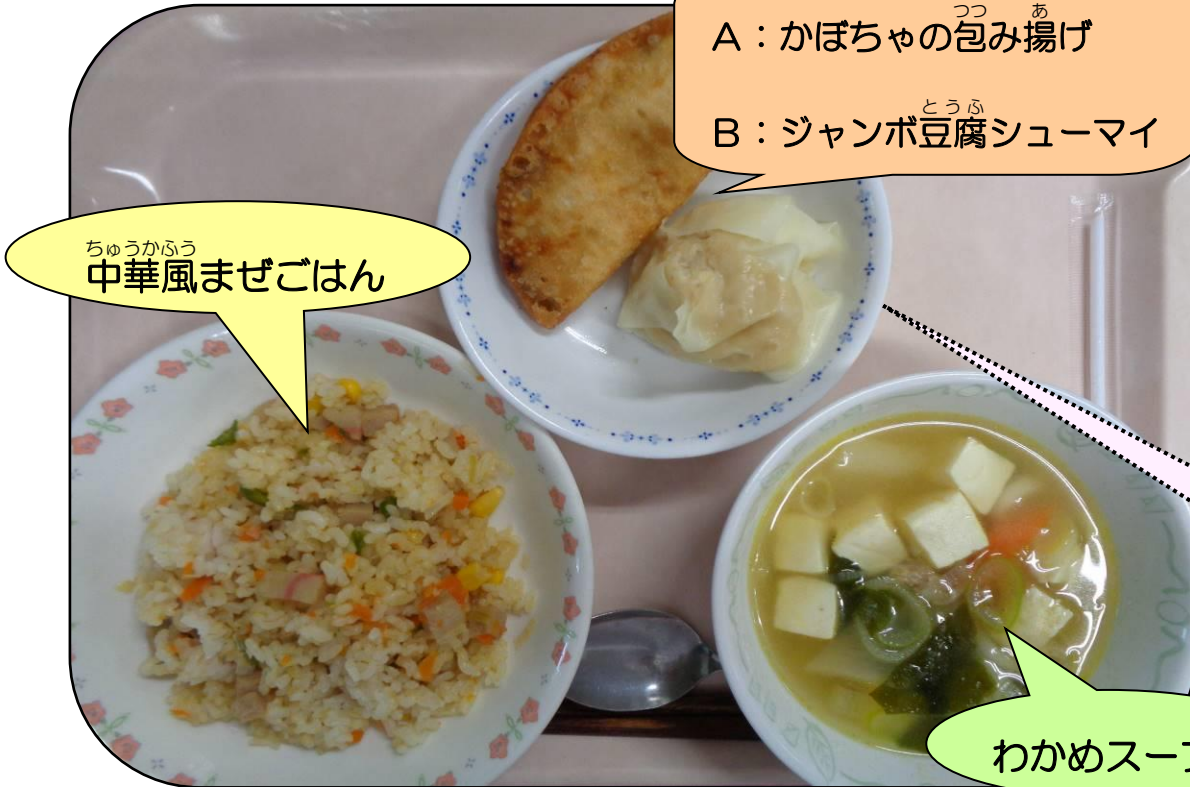


きゅうしょくしつからのおしらせ

# きょうのもりつけ

れいわ ねん  
令和5年

12月20日(水)



A : かぼちゃの<sup>つつあ</sup>包み揚げ

B : ジャンボ豆腐<sup>とうふ</sup>シューマイ

ちゅうかふう  
中華風まぜごはん

わかめスープ



きゅうにゅう  
牛乳

セレクト希望表  
を確認して配り  
ましょう!

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう こんねんどだい かいめ きゅうしょく ひさ  
今日は“今年度第3回目のセレクト給食”です。久しぶ  
りのおかずを選ぶ“A・Bランチセレクト”です。セレクト  
の結果はAランチ332人：Bランチ227人でした。選ん  
だポイントはどこでしたか？どちらのおかずも赤・黄・緑の  
グループの食べ物が揃ったおかずです。Aは揚げ物なので、  
カロリーが少し高めですが、かぼちゃを使っているので、病気  
予防に役立つビタミンAが多いのが特徴です。Bは鶏ひき肉  
に豆腐が加わり、たんぱく質や食物せんいが多いのが特徴  
です。食事は料理の組み合わせによって栄養バランスが変わ  
ります。自分の体調や健康を考えた食事を選ぶようになり  
ましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ つづきさかいのうえん だいこん  
今日の地場農産物 都築栄農園より大根です。