

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6年

11月19日(火)

や小松菜
はくさい
さかつおぶし

ま大豆
ごごま
さ鯉
いさつまいも

かつお さんしょくあ
鯉の三色揚げ

こまつな
小松菜のおひたし

ごはん

ま豆腐・みそ
わわかめ
や大根
にんじん
しえのきたけ



きゅうにゅう
牛乳

☆米・さつまいも
にんじん・みそは
新潟県 十日町の
白井農園から届き
ました。

わかめとえのきのみそ汁

ちよつと
メモ

きょう 19日は“食育の日”です。きょう にもごはんを主食
におかずや汁物を組み合わせた“一汁二菜”（汁物と2つの
おかず）の和食です。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、
おうちではこのキーワードを参考に1日3食の中で取り
入れるようにしてみましょう。

きょう じ ば の う さん ぶ つ な か の う え ん こ ま つ な
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。