

きゅうしょくしつからのお知らせ

令和6年

12月17日(火)

きょうのもりつけ



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
とうかまち うすい
十町の白井
のうま ぶどう
農園から届きま
した。

A: ポテトの^{つつ}包み揚げ
B: ジャンボシューマイ

うめ
梅ジャコごはん

はくさい しる
白菜のみそ汁

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
今日は“今年度第3回目のセレクト給食”です。おかずを
えら エー ビー
選ぶ“A・Bランチセレクト”です。セレクトの結果はAラン
ち 347人: Bランチ 211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^{あか き みどり}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、じゃがいもを使っているので、ビタミンCや食物せんい
^{おお とくちょう}が多いのが特徴です。Bは蒸しものなので、ヘルシーで、鶏ひ
^{にく おも ざいりょう}き肉が主な材料なので、たんぱく質が多いのが特徴です。
しょくじ りょうり く あ えいよう か
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。
じぶん たいちょう けんこう かんが しょくじ えら
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 なかのうえん こまつな つづきいさおのうえん はくさい
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、都築 勲 農園より白菜です。