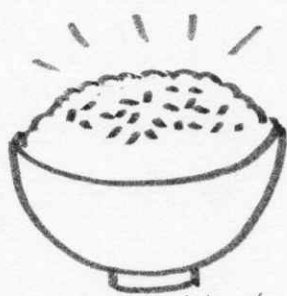


# ランチメニュー $\frac{2}{9}$



きゅうしやく

で

てづく

給食で出るふりかけは手作りです。

ちりめんじゃこ・かつお節・ごま・小松菜を

炒めて、しょうゆやみりんであじつ味付けします。

カルシウムやたんぱく質など、栄養満点の

ふりかけをごはんにかけて、たくさん

食べてください!

おぼ 覚えているかな?

今日は「まごわやさしい」がそろった和食です。

だいず いどり  
ま → 大豆 (炒り鶏)  
とうふ しる  
豆腐 (みそ汁)

こまつな  
や → 小松菜・しょうが・ごぼう  
にんじん さやいんげん  
たけのこ たまねぎ

ごま  
ご → ごま (ふりかけ)

ちりめんじゃこ  
さ → (ふりかけ)

わかめ  
わ → わかめ (みそ汁)

えのきだけ  
し → (みそ汁)

じゃがいも  
い → (みそ汁)