

ランチメニュー

12/11

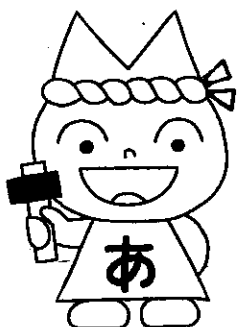
きょう

今日のこんだて

こうみや

・ごはん(新米)・かじきの香味焼き

・ゆで野菜・みそ汁・牛乳



あかどんのなかまのたべもの

たんぱく質について

しつ からだ なか きんにく ひ

たんぱく質は体の中の筋肉や皮ふなどを

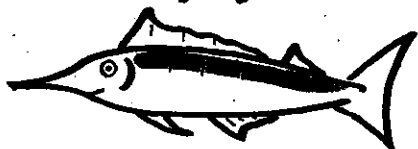
つくるとても大切な栄養そです。

にく さかな だいず せいひん

肉や魚、大豆製品やたまごにたくさん

含まれています。今日の給食では...

・かじき



・わかめ



・豆腐



・みそ



・牛乳

にたんぱく質が多く入っています。