

…こんだてのなかから…



## ★マークのあるメニューについて

15日・28日のメニューに、★マークがついています。これは、いけだしうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

## 15日 「ようふうぶたじる」

きのかわしさんの「キャベツ・にんじん」をつかいます。やさいがたっぷりとれる、しるものです。

## 28日 「ほうれんそうとにんじんのナムル」

きのかわしさんの「ほうれんそう・にんじん」をつかいます。しゅんのやさいのおいしさをあじわえます。

## 3つの食品グループと多く多く含まれる栄養素

しそくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品			
せいようす 栄養素	たわいなかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	むきしつ ビタミン	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

