

…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つの食生活と多くの病にかかる原因／

しょくひん 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			
えいようそ 栄養素	たんわいかぶつ 炭水化物	しふ 脂質	しふ たんぱく質	むきしふ 無機質 (むげきしふ)	ビタミン	むきしふ 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。

