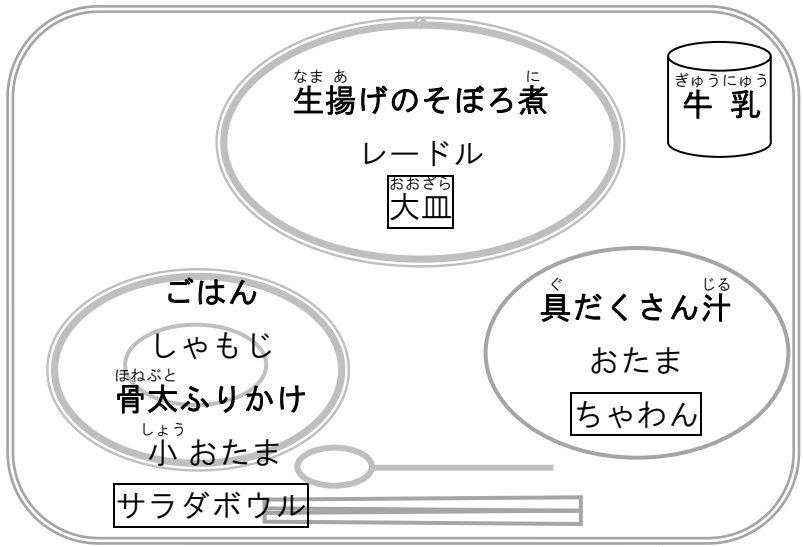


ランチタイムズ



きょう けい
今日のこんだて

ごはん
ほねぶと
骨太ふりかけ
なま あ に
生揚げのそぼろ煮
く じる
具だくさん汁
ぎゅうにゅう
牛乳



丈夫な歯をつくる栄養素。



じょうぶ は えいようそ
丈夫な歯をつくるには、実に多くの栄養素が関わっています。牛乳やちりめんじゃこに含まれるカルシウム、
とりにく ぶたにく なま あ ふく
鶏肉や豚肉、生揚げに含まれるたんぱく質、にんじんやさやいんげん など やさい ふく
等の野菜に含まれるビタミンAや
ビタミンCというように、1つや2つの食材でこれを満たすのは難しいのです。赤・黄・緑の食品をバランスよく
く あ しよくじ こころ
組み合わせた食事を心がけましょう。

本日の食材料出身地



きょうしゅう ざいりょう
今日使用している材料は、ここで生産されました。



きのう のこ ぜんこうぶん
昨日の残り (全校分)

ごはん 93人分(12.6kg)
にんぶん
ビーンズコロッケ 15人分(0.9kg)
にんぶん
ゆで野菜のり和え 36人分(1.8kg)
にんぶん
みそ汁 66人分(9kg)
しる にんぶん
ぎゅうにゅう ほん
牛乳 27本