

給食室からの手紙

がつ 2月 26日 金曜日



しゅ しよく はつがげんまい はん
主 食 . . . 発芽玄米ご飯

しゅ さい あ どうふ にくみそ
主 菜 . . . 揚げ豆腐の肉味噌がけ

ふく さい こまつな あ
副 菜 . . . 小松菜のレモン和え

しる もの じる
汁 物 . . . すまし汁

の もの ぎゅうにゅう
飲み物 . . . 牛乳

きょう しゅさい なまあ かたくり こ あ
今日の主菜は、生揚げに片栗粉をつけてカリッと揚げてい
ます。豆腐には体をつくるために必要なたんぱく質が多く
ふく とうふ あじ にくみそ
含まれています。豆腐は味をつけていないので、肉味噌と
いっしょ た
一緒に食べてください。