

きょう こんだて 今日の献立

- ごぶ まいい
・五分つき米入りごはん
- ぶたにく いた
・豚肉のみそ炒め ねりまくさん しょう
練馬区産キャベツ使用
- こまつな
・小松菜のおひたし
- だいこん
・大根ときゅうりのさっぱりサラダ
- ぎゅうにゅう
・牛乳 ねりまくさん だいこん しょう
練馬区産大根使用

ぶたにく
豚肉には、“**ビタミンB1**”という栄養素が多く、ごはんに含まれる糖質を、体を動かすための熱や力に変える働きがあるので、ぜひごはんと一緒に食べてほしい食品です。この栄養素が足りなくなると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。

きょう ぶたにく とうふ やさい つか いた つく
今日は、豚肉と豆腐、野菜を使って「みそ炒め」を作りました。

さむ きび
寒さが厳しくなってきたので、しっか

しょくじ えいよう と さむ ま
り食事から栄養を摂り、寒さに負けない

からだ つく
体を作しましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食では
ぶたかたにく つか
豚肩肉を使っているよ

