

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}パイパン・ま
めまめキッシュ・いんげんとコーンのソ
^{エービーシー}テー・ABCスープ」です。

まめまめキッシュの中には、^{なか}赤いんげ
^{まめ}ん豆・^{まめ}レンズ豆・^{だいず}大豆と3種類^{しゅるい}の豆が
^{はい}入っています。豆には、^{まめ}たんぱく質・^{しつ}
^{ししつ}脂質・^{てつぶん}ビタミン・カルシウム・鉄分・
^{しょくもつせんい}食物繊維など^{おお}多くの^{えいよう}栄養が^{ふく}含まれて
います。

かみざら から かさ なか かたづ

★紙皿は空にして、重ねてバットの中へ片付けましょう！