

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて きゅうにゅう ちゃめし  
 きょうの献立は「牛乳・コーン茶飯・おでん・  
 ラフランス」です。きょうのくだものは、11

がつ しゅん ようなし ひんしゅ  
 ～12月が旬のラフランスは洋梨の品種の

げんさん ようなし ようなし  
 ひとつで、フランス原産の洋梨です。洋梨は

にほん なし くら たか  
 日本の梨に比べると、エネルギーが高めで、

ちょうし しょくもつせんい やく ばい  
 おなかの調子をよくする食物繊維も約2倍

ふく ちいき  
 含まれています。◆おでんは地域によって、

たね さまざま りょうり きゅうしょく  
 だしや種が様々な料理で、給食のおでん

こいくち こ いろ かんとうふう  
 は濃口しょうゆの濃い色のだしで、関東風で  
 す。