

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

こんだて      ぎゅうにゅう  
 きょうの献立は「牛乳・ココアフレンチトースト・  
 べにざけ

紅鮭とかぶのクリームシチュー・キャベツのマリネ」

さけ                      きゅうしゅう      てだす  
 です。鮭にはカルシウムの吸 収を手助けしてく

ディー      あたま      よ                      ディーエイチエー  
 れるビタミン D、頭を良くする D H A (ドコ

さん      ほうふ      ぶく  
 サヘキサエン酸)が豊富に含まれています。また、

ね                      シー      おお      ぶく  
 かぶの根には、ビタミン C が多く含まれています。

ぎゅうにゅう      たまご      さとう  
 ココアフレンチトーストは、牛乳や卵、砂糖な

ま      しょく      し  
 どにココアを混ぜ、食パンに染みこませたものを

や      みなみたなかしょうしん  
 焼いた南田中小新メニューです。