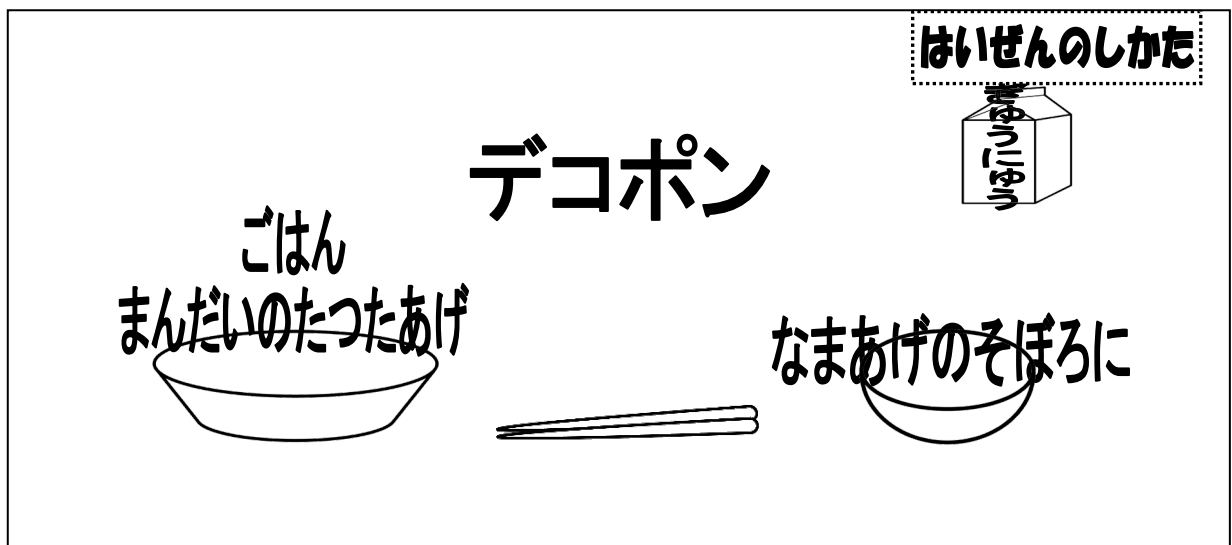


# ランチタイム！

4月 15日（火） きょう きゅうしょく 今日の給食

- ・ ごはん
- ・ まんだい たつた あげ 万鯛の竜田揚げ
- ・ なま あ 生揚げのそぼろ に 煮
- ・ ぎゅうにゅう デコポン 牛乳



なま あ 生揚げは とうふ 豆腐を あつ 厚めに切つて、き 油で揚げたものです。  
あぶら あ 油揚げとは ちが 違い、なかみ 中身が とうふ 豆腐の じょうたい 状態を保つように、  
じゅうぶん 十分には あ 揚げないため、なま あ 生揚げと よ 呼ばれます。食物  
せん い 繊維が おお 多く ちやうし おなかの ととの 調子を しつ 整えてくれます。また、  
せいちやうき 成長期に必要な ひつよう 鉄分や てつぶん たんぱく しつ 質も おお 多く はい 入っています。  
き おん 気温の へん か 変化が おお 大きく、たいちやう 体調を くず 崩しやすい じ き 時期です。  
す 好き きら 嫌いせず、よく か 噛んで た 食べましょう。