

ランチタイム！

5月 9日（金） ^{きょう}今日の ^{きゅうしょく}給食

・ごはん

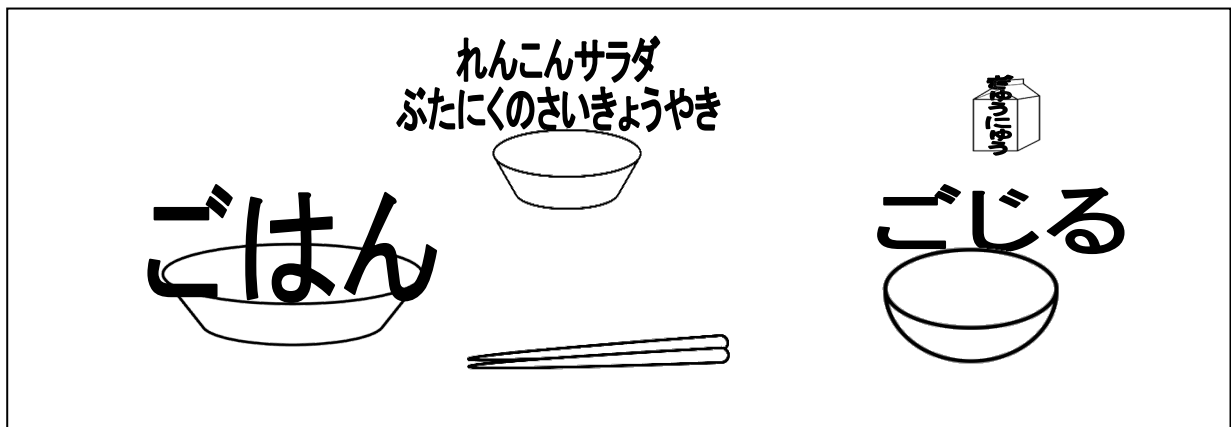
・^{れんこん}蓮根 サラダ

・^{ぎゅうにゅう}牛乳

・^{ぶたにくさいきょうや}豚肉 西京 焼き

・^{ごじる}呉汁

はいぜんのしかた



^{きょう}今日は ^{にほん}日本 ^{かくち}各地 の ^{きょうどりょうり}郷土料理 となっている「^{ごじる}呉汁」です。^{ごじる}呉汁 はすりつぶした ^{だいず}大豆 を ^{しる}みそ 汁 に ^い入れた もの です。^{だいず}大豆 には、^{からだ}体 を ^{げんき}元気に ^{うご}動かす はたらき をする ^{びー}ビタミン B と、おなかの ^{ちょうし}調子 を ^{ととの}整える ^{しょく}食物 ^{もつせん い}繊維 が ^{おお}多く ^{はい}入っています。また「^{はたけ}畑 の ^{にく}肉」と ^よ呼ばれる ほど ^{りょうしつ}良質 なたんぱく ^{しつ}質 が ^{おお}多い ので ^{からだ}体 を ^{はたら}つくる もとになる ^{はたら}働き をします。