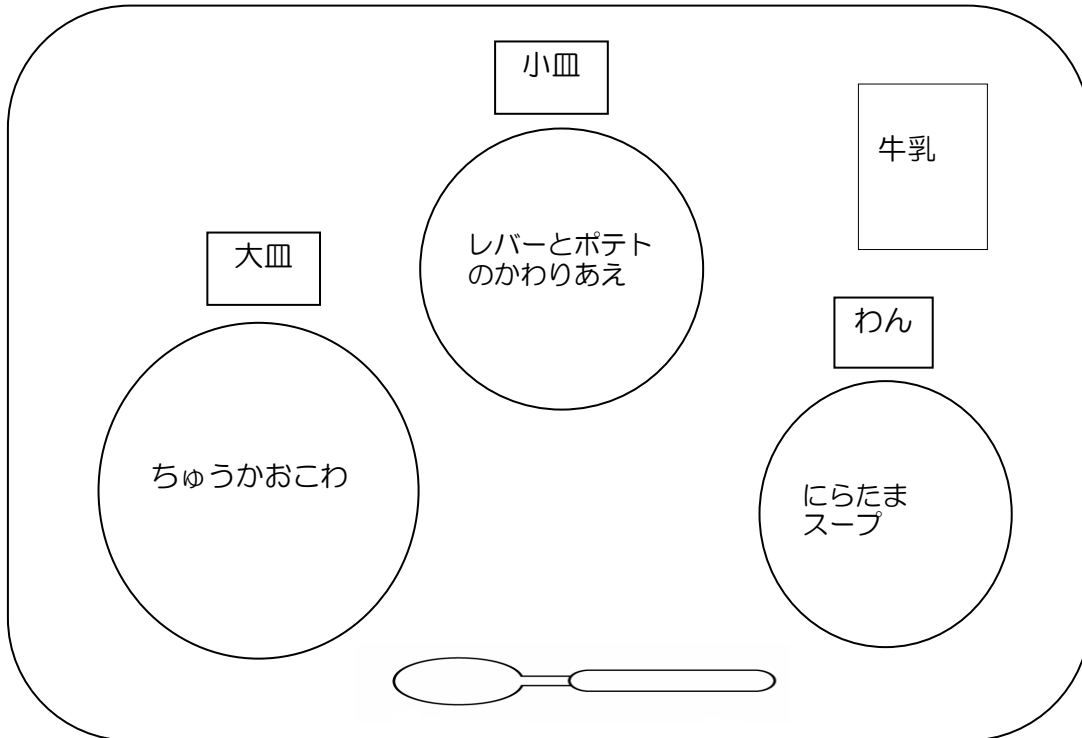


令和6年9月20日（金）

きゅうしょく  
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

ちゅうか ぎゅうにゅう か ぁ  
中華おこわ・牛乳・レバーとポテトの変わりあえ・にらたまスープ

きょう  
今日は「レバーとポテトの変わりあえ」をつくりました。

ぶた ぁ  
豚レバーとじゃがいもをカリカリに揚げて

あじつ  
ケチャップで味付けをしています。

ひっす さん えいよう ほうふ かく  
レバーは「必須アミノ酸」という栄養を豊富に含み、

えいよう ほうこ  
「栄養の宝庫」ともいわれています。

せいちょうき みな と えいよう  
成長期の皆さんにはぜひ取ってほしい栄養です。

からだ なか けつえき てつぶん ほうふ  
また、体の中の血液をつくる鉄分も豊富です。

ひんけつ よぼう かつ まさるやく しょくざい  
貧血予防にも活大躍な食材です。