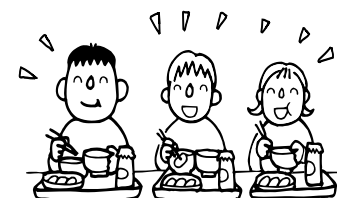


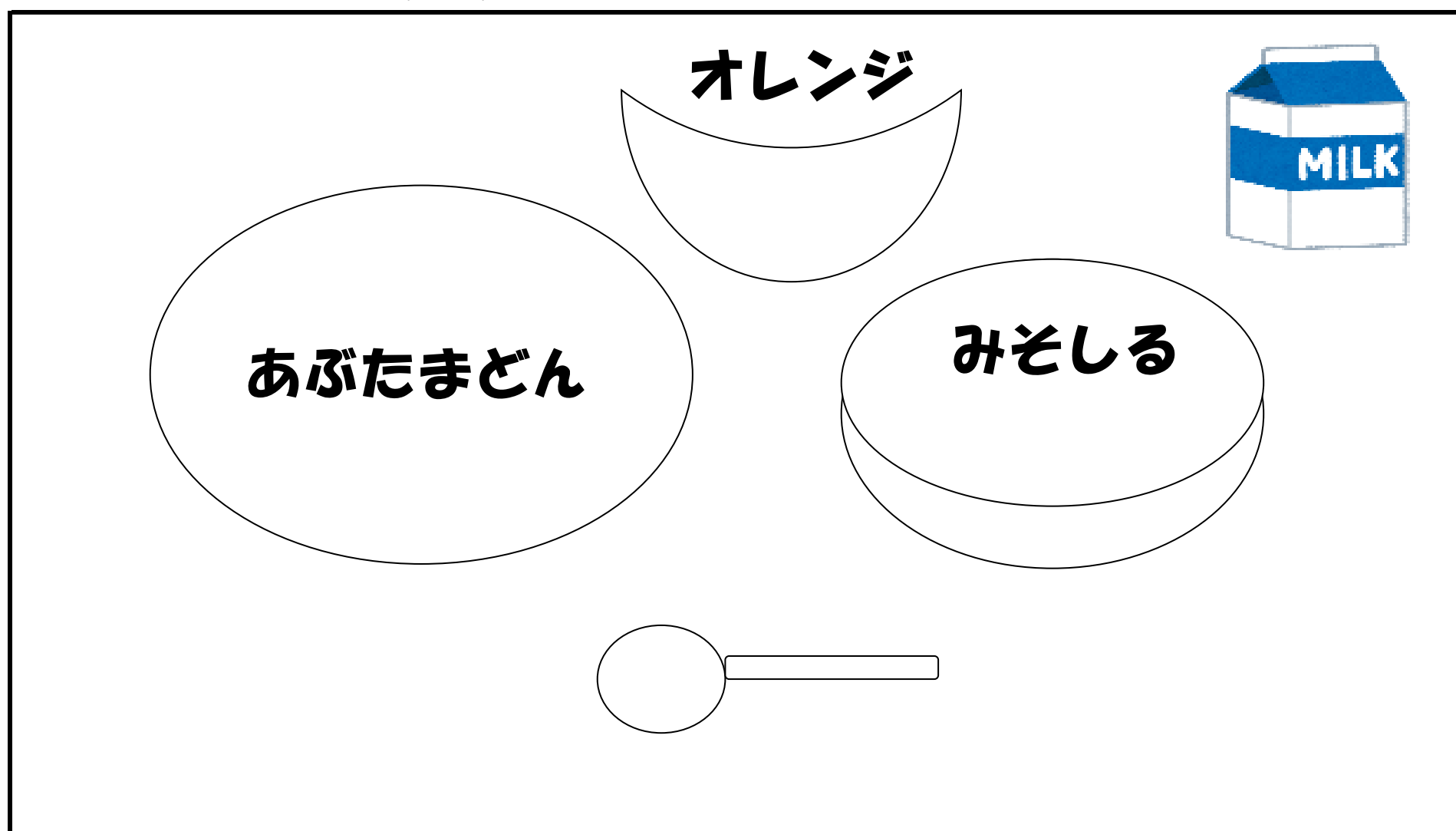
令和7年度

# ランチタイムだよ



つるさし しょきゅうしょくしつ  
鶴指小給食室

★ 10月15日(水) のもりつけ



★ 10月15日(水) の<sup>こんだて</sup>献立

あぶたま<sup>どん</sup>丼

みそしる

<sup>くだもの</sup>果物(オレンジ)

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



<sup>きょう</sup>今日は「<sup>あぶらあ</sup>油揚げ」についてのおはなしです。

<sup>あぶらあ</sup>油揚げは<sup>とうふ</sup>豆腐を<sup>うす</sup>薄く切り、<sup>みず</sup>水を切って<sup>あぶら</sup>油で揚げたものです。

<sup>とうふ</sup>豆腐を<sup>あつ</sup>厚く切って揚げたものは<sup>あつあ</sup>厚揚げや<sup>なまあ</sup>生揚げといいます。

<sup>あぶらあ</sup>油揚げの原料である<sup>げんりょう</sup>大豆には、<sup>だいず</sup>植物性の<sup>しょくぶつせい</sup>たんぱく質が<sup>しつ</sup>豊富に<sup>ほうふ</sup>含まれ、

からだのもとになる<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>えいようそ</sup>栄養素です。

<sup>きょう</sup>今日もよく<sup>か</sup>噛んで<sup>あじ</sup>味わっていただきますよう。