

11月5日（木）

カルシウムたっぷりミニフィッシュ



ミニフィッシュは、小さいいわしを
味つけして、かわかしたものです。

骨ごと食べられるので、骨や歯をじょうぶにする
カルシウムを多くとることができます。

また、カルシウムの吸収をよく
するビタミンDも含んでいます。



きょうのこんだて

カツどん
みそしる
ミニフィッシュ
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう ひとくちトンカツ・けいらん うすあげ・あかみそ しろみそ・だしこんぶ けずりぶし・ミニフィッシュ
	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん なたねあぶら・さとう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる)
	たまねぎ・にんじん みつば・はくさい・もやし あおねぎ

クイズ3 「カツ丼」のカツは、何の肉でしょう？

- ①うし ②ぶた ③とり

一口メモ

○今日はPTA給食試食会です。保護者の方に、みなさんと一緒に給食を食べていただき、給食室での調理の様子や、上福島小学校の食育についてなどを
知っていただく大切な機会です。



健康委員会による 三色えいよう板



2人の給食調理員さんがおいしい給食を作ってくさっています。



この釜で、上福島小学校全員分のみそ汁を作ります。



フライヤーで、一口トンカツをカラッと揚げています。



たまねぎ	北海道	みつば	大分県	もやし	種:ミャンマー
にんじん	青森県	はくさい	茨城県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②