

給食だより

令和7年6月20日（金）

《きょうのこんだて》

カラフルとり丼（ごはん・具・炒りたまご）

海と畑のごま炒め

低温殺菌牛乳

「カラフルとり丼」についてお話しします。カラフルとり丼には、

とり肉の「ちゃいろ」

炒りたまごの「きいろ」

青大豆の「きみどり色」

にんじんの「オレンジ色」

小松菜の「みどり色」が

入っていて、とてもカラフルです。

色がカラフルなだけでなく、栄養もいろいろです。

良くかんで、味わいながら食べてくださいね。

にく たまご まめ	ち	にく
肉・卵・豆	→	血や肉になるよ
		（健康な体をつくる）
やさい	→	からだ ちょうし ととの
野菜		体の調子を整えるよ
		（栄養の吸収をたすける）
ごはん	→	ちから ねつ
		力や熱になるよ
		（頭や体のエネルギー）



こんだてひょう
献立表でたしかめてみよう！

三小：本宿（←○をつけてね！）

ねん

くみ