

きゅうしょくつうしん

4月20日(水)

ぶたひきにく やさい
豚挽肉と野菜のミートのドリア

はくさい
白菜のコーンスープ

かわちばんかん
河内晩柑

ぎゅうにゅう
牛乳



副菜皿

河内晩柑

茶碗

スープ

ドリア

ぶたにく ち にく あか なかま しょくひん しぼう
豚肉は血や肉になる赤の仲間の食品です。脂肪

ぶん おお ぶたにく けんこう
分が多いイメージのある豚肉は、健康のためにとらな

いほうがおも じつ きんにく ひふ
いほうがよいと思われがちですが、実は筋肉や皮膚、

ぞうき つめ もうはつ きかん
臓器、爪、毛髪などからだのあらゆる器官をつくるの

にかかせないたんぱく質が豊富に含まれています。

あじ た
味わって食べましょう。

