

# きょうのこんだて

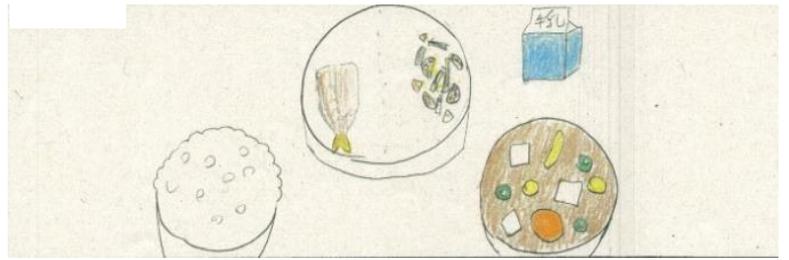
1がつ31にち

ごはん

ぐだくさんみそしる

さんまのかばやき

さんしょくきんぴら



## きょうのポイント

生徒献立

秋冬が旬の食品を沢山使いました。

6つの基礎食品群が全て入るように工夫したこと、主菜に  
しょうがを取り入れることで、秋冬の寒さがきびしい季節に  
体をあたためられると思います。



# 1がつ31にち きょうのたべもの



さんま



みそ



ごはん



あぶら



ごまあぶら



さとう



さつまいも



かたくりこ



ごま



にんじん



あおねぎ



れんこん



たまねぎ

