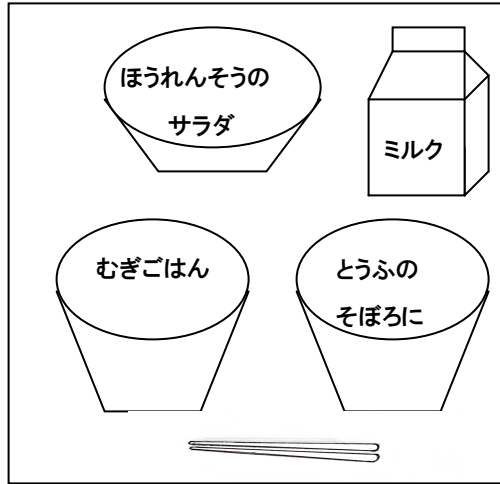


# 11日 (金)



きょうのこんだて

むぎごはん  
ミルク  
とうふのそぼろに  
ほうれんそうのサラダ

## はいぜんのしかた



## きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
<b>あか</b> ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ しぼりとうふ やきぶた いとかんてん	<b>き</b> むぎごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら 	<b>みどり</b> いとこんにやく たまねぎ  にんじん グリンピース ほうれんそう きゅうり

## ひとくちメモ

ほうれんそうのサラダ・・・ほうれんそうは、鉄やカロテンなどの栄養素を

多く含む代表的な緑黄色野菜です。

今日のほうれんそうのサラダは、ほうれんそう・焼豚・きゅうり・にんじん・

糸寒天をしょうゆ・酢・さとう・ごま油・しょうがのしぼり汁で作ったドレッシングで

あえています。しょうがの風味がさわやかでおいしいですね。

