

# 18日 (金)


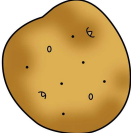

## はいぜんのしかた

### きょうのこんだて

むぎごはん  
 ミルク  
 ホキのゆかりあげ  
 はくさいのこんぶあえ  
 ひろしまっこじる



## きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
<b>あか</b> ぎゅうにゅう ホキ・たまご しおこんぶ とうふ あぶらあげ  ちりめんいりこ みそ・しろみそ	<b>き</b> むぎごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも 	<b>みどり</b> あかじそこ はくさい  たまねぎ だいこん にんじん ねぎ

### ひとくちメモ

## 19日 食育の日

きょう しょくいく ひ 今日 食育の日です。ごはんを主食にした一汁二菜の献立で、

さかなりょうり 魚料理とひろしまっこ汁を組み合わせています。

「ひろしまっこ汁」は、ちりめんいりこでだしをとり、そのまま具として

食べるみそ汁で広島市の学校給食で考えられました。

よく味わって食べましょう。

