

7月15日(水)

もいもい★つつしん

きょうの
のうかさ



じゃがいも
(まつむらしんいちさん)

【昨日の残菜】 ゆかりご飯(77人分)、にらたま汁(75人分)、
肉じゃが(35人分)、牛乳(81本)

- ・あじのごまみそだれ
- ・きゃべつのそくせきづけ

ごはん

けんちん
じる

はし



きょうは、さかな あじ はなし
今日は、魚の「鰯」についてお話をします。アジは、いま しゅん さかな
今が旬の魚です。

きょうは、マアジという しゅるい つか
今日は、マアジという種類のアジを使っていますが、とうきょうと いずしょとう
東京都の伊豆諸島

には、ムロアジやシマアジという しゅるい
種類のアジもいます。

ほね き つ きょう か た
骨に気を付けて、今日もよく噛んで食べましょう。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

なつ よぼう こうかてき えいようそ
夏バテ予防に効果的な栄養素はどれでしょう？

- ①ビタミンB^{びー} ②ビタミンK^{けい} ③ビタミンD^{でいー}

こた
答えは…①のビタミンBです。

アジにも ほうふ
豊富なビタミンです。