

4^{がつ}月 24^か日（木）の^{もく}こんだて

ごはん みそとんかつ きんぴらごぼう

みそ汁^{しる} ギゆうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうの給食^{きゅうしょく}は、みんなが大好きなとんかつに^{だいす}八丁みそ^{はっちょう}（赤みそ^{あか}）を使ったソース^{つか}をかけたみそとんかつです。とんかつは、豚肉に小麦粉^{ぶたにく}、溶き卵^{こむぎこ}、パン粉^{ときたまご}をつけて油^こであげた料理です。豚肉は、タンパク質やビタミンB1、ビタミンB2、鉄分^{あぶら}が^{りょうり}いっぱい含まれていて、口内炎の予防や抵抗力アップ^{ぶたにく}、貧血予防に効果があります。
（クラス配布用 一口メモより）

