



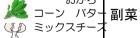
R5. 1. 31 京丹後市立 弥栄中学校



タンパク質 2 5 . 9 g

ごはん (特別栽培米) 主菜 おから入り





ブロッコリーサラダ 副菜

にんじんポタージュ 副菜

牛到.

パセリ バター

主食 チキンカレーライス (麦・特別栽培米) 主菜



キャベツのレモ ンソースサラダ

副菜 福神漬け デザート**|チョコプリン** 

牛乳.



## **~8886080%**≥₃-~

毎月8のつく日を「歯の日」としています。 今回は、「麦ごはん」と「ササミの青のりてん ぷら」と「ごぼうチップスサラダ」がかみかみ メニューになっています。

ごぼうチップスサラダは新メニューです。 じょうぶな歯とアゴになるようにかみごたえ のある食品を食べましょう。かむ時は、口を とじて奥歯でかむようにしましょう。

「ごぼうチップスサラダ」はごぼうチップス とサラダは別配食になっています。サラダを 盛り付けた上にごぼうチップスをのせてくだ さい。食べるときに自分で軽く混ぜから、い ただきましょう

## 

14日は、バレンタイン デーにちなんで、給食室手 作りのココアを入れたチョコ プリンを作ります。

ココアとチョコレートは兄 弟のような関係でどちらも カカオ豆から作られます。コ コア+牛乳という組み合わ せはミネラルのバランスも 味のバランスもよくて最高 の組み合わせです。今日 のチョコプリンにもココアと 牛乳が入っています。