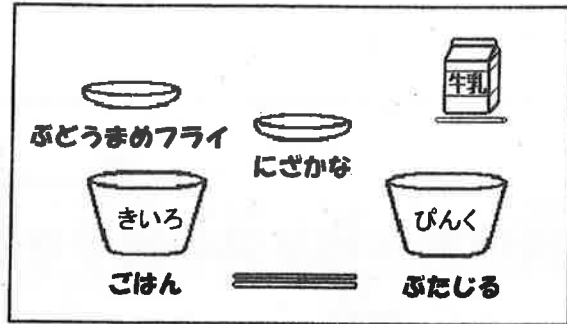




<small>こんだて</small> きょうの献立	
<small>しゅじょく</small> 主食	ごはん
<small>しゅざい</small> 主菜	<small>にざかな</small> 煮魚
<small>ふくさい</small> 副菜	<small>まめ</small> ぶどう豆フライ
<small>ふくさい</small> 副菜	<small>ぶたじる</small> 豚汁
<small>ごうとく</small> 牛乳・乳製品	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳



ぶどう豆フライ

きょうは、ぶどう豆^{まめ}をあげて、「ぶどうまめフライ」を作りました。

ぶどう豆^{まめ}をたくさんたべてもらいたいという収^とがいから、できました。
 今日^{こんにち}は、三年^{さんねん}生^{せい}が、かんがえたぶどうまめフライをぜひたくさん、たべてください。

だいずちー



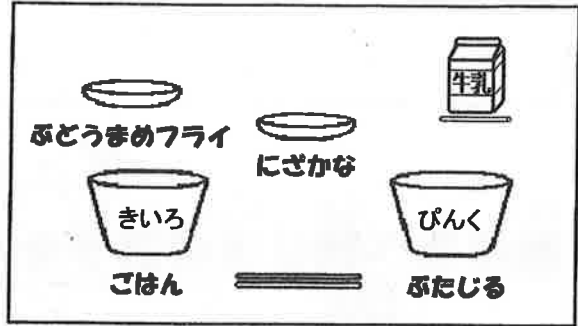
えいようたくさん

★きょうの「まごポイント」はいくつかな？

ま まめ	ご ごま	は(わ) わかめ	や やさい	さ さかな	し しいたけ	い いも	ごうかい 合計
●			●	●		●	
だいず みそ			だいごん にんじん こまつな ねぎ こまつな	いわし		じゃがいも こんにやく	4



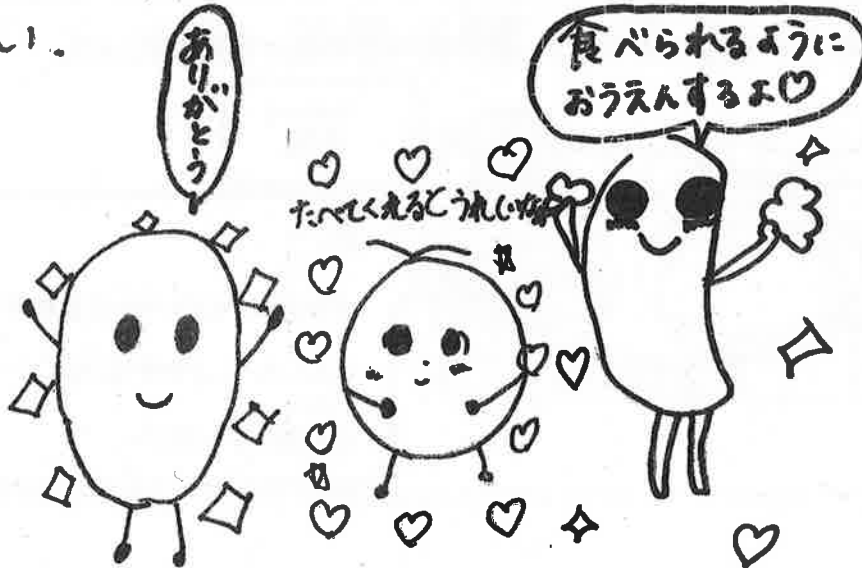
きょうの献立 <small>こんだて</small>	
しゆしよく 主食	ごはん
しゆさい 主菜	にざかな 煮魚
ぶくさい 副菜	まめ ぶどう豆フライ
ぶくさい 副菜	ぶたじる 豚汁
ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	牛乳



ぶどう豆フライ
今日は、ぶどう豆をあげました。
それがぶどう豆フライです。
大豆が苦手な人も食べやすいと思います。

栄養士の先生と3年生のみんなで相談してメニューをかりはつしました。

心をこめて考えたのでのこさず味わっておいしく食べてほしいです。
ぜひみなさんたくさん食べてください。

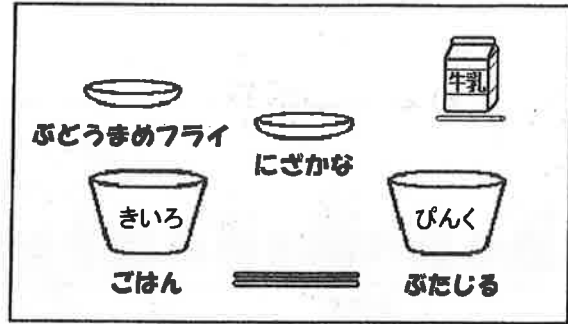


★きょうの「まごポイント」はいくつかな？

ま まめ	ご ごま	は(わ) わかめ	や やさい	さ さかな	し しいたけ	い いも	ごうけい 合計
●			●	●		●	4
たいす みそ			たいごん にんじん ごまつな ねぎ ごまつな	いわし		じゃがいも こんにやく	



きょうの献立 <small>こんだて</small>	
しゅじょく 主食	ごはん
しゅさい 主菜	にぎかな 煮魚
ふくさい 副菜	まめ ぶどう豆フライ
ふくさい 副菜	ぶたじる 豚汁
牛乳・乳製品	ぎゅうにゅう 牛乳



ぶどう豆フライ
 ぶどう豆をみなさんに食べてもらいたいというねがいをもつて三年生が新メニューを開発しました。その名はぶどう豆フライです。ぶどう豆フライはぶどう豆をあげたものです。あげると大豆が苦手な人でも食べやすいと思っただけです。ぶどう豆フライはぶどう豆とちがって、みんながおいしく食感もよくみなさんが食べれるようにしました。味つけも栄養士の先生と相談して、あまじょっぱさが感じられるおいしいものとなっています。

ぜひみなさん食べてみてください。

★きょうの「まごポイント」はいくつかな？

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い	ごうけい 合計
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも	
●			●	●		●	
だいすみそ			たいこん にんじん こまつな ねぎ こまつな	いわし		じゃがいも こんにゃく	4