

11月17日

ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さばの ^{たつたあ} 竜田揚げ
 はくさい ^あ 白菜の和え物 ^も あらめの ^{いた} 炒め煮 ^に みかん

きょう ^じ 今日は「^{ものいちばん}みえ地物一番 ^ひ給食の日」です。
 きょう ^{みえけん} 今日の三重県産の ^た食べ物、^も米、^{こめ}牛乳、^{ぎゅうにゅう}さば、^{はくさい}白菜、
^{ぶたにく}豚肉、^{あらめ}あらめ、^{みかん}みかんです。
 さばは、^{さん}ドコサヘキサエン酸という ^{のう}脳の ^{はたら}働きをよくする
^{せいぶん}成分が ^あ含まれています。
 あらめは、^{みえけん}三重県でよく採れる ^と海藻で、^{かいそう}ひじきに似てい
^にます。また、^{びたみん}ビタミンや ^{みねらる}ミネラルが ^たたくさん ^あ含まれていま
^すす。
^{みえけん}三重県の ^{めぐ}恵みや ^{つく}作ってくれた ^{ひと}人に ^{かんじや}感謝しながら ^{おい}おいし
^くくいただきます。

