



# なかもとランチタイム

★今日のこんだて★



ぶたキムチどん

えのきとわか  
めのナムル

じゃがいもと  
だいずの  
あまからあげ

## 【給食のお話】

今日の給食の豚キムチはたっぷりの野菜と豚肉を合わせて炒めた料理です。今日は丼にして豚キムチ丼にしています。少しむずかしい話ですが、豚肉には、ビタミンB1という栄養素が含まれていて、お昼の放送でも読み上げている「熱や力のもとになる黄色の食べ物」が、体の中でエネルギーになってくれるのをお手伝いをしてくれます。寒い冬は、なかなか力がでてこないことも多いと思いますが、毎日3食しっかり食べて、元気にすごしましょう！

## 【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなでいしきしてみよう！苦手でもあと1くちチャレンジ♪

## 【昨日の残菜】

- ★麦ご飯：4.9kg (約33人分)
- ★肉豆腐：3.4kg (約18人分)
- ★ごま酢和え：0.4kg (約10人分)
- ★牛乳：43本



寒くなってきて、おやすみが増えてきました。むりはせず、自分の食べられる量をチャレンジしよう！

仲本小学校全体の残菜率は2.7%でした！