



# 五中ミ二給食通信

令和 7年 3月 10日 NO.183



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「給食委員会オリジナル給食」です。

この献立には、炭水化物やたんぱく質、ビタミンなどがバランスよく含まれていて、体に良いです。

特に「たまご野菜スープ」には、筋肉や骨の成長に必要な栄養がたっぷり詰まっているたまごや、カルシウムや鉄分の多い小松菜に加え、ビタミン豊富なにんじんがいつもより多めに入っています。

給食委員が頑張って考えたので、ぜひ味わってください。



このたまご野菜スープ、  
えうぐー！！  
味わってね！

## 《今日の献立》

食パン(1人2枚)

いちごジャム

マカロニグラタン

たまご野菜スープ

牛乳



### 赤の食べもの

血や肉になるもの

牛乳  
鶏肉  
白いんげん豆  
チーズ  
たまご  
鶏肉ささみ

### 黄色の食べもの

熱や力のもと

食パン  
マカロニ  
油  
小麦粉  
バター  
パン粉  
でんぷん

### 緑の食べもの

体の調子を整えるもの

玉葱  
にんじん  
エリンギ  
小松菜  
キャベツ  
しょうが