

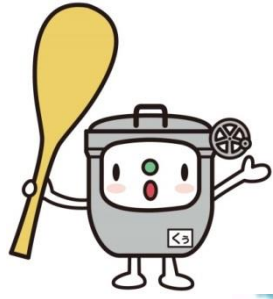


# きゅうしよくニュース



平成27年12月 池田松川学校給食センター

2つのコースのうち、自分で選んだ方を食べましょう！



## 18日はセレクト給食です



**Aコース** たんぱく質とビタミンBで  
丈夫な体作りコース

**Bコース** カルシウムと鉄分で  
骨太元気コース

さんぞくあ  
山賊揚げ



えびフライタルタルソース



希望献立でも人気の「山賊揚げ」の鶏肉には体を  
作るたんぱく質がたくさんふくまれています。  
みなさんの体をつくるたんぱく質のはたらきを  
パワーアップさせるビタミンB群も多いので、  
丈夫な体作りに役立ちます。

えびは殻やしっぽのかたい部分にも丈夫な骨や  
歯のもとになるカルシウムが含まれます。  
鉄分も多いので、貧血を予防して体が元気に動  
く手助けをしています。給食センター特製の手  
作りタルタルソースをかけます。



「あなたはあなたの食べたものでできている」

今食べたものが、将来のみなさんの体をつくりま

もちろん「おいしいもの」「好きなもの」が一番だけど・・・

「元気に大きくなる」ためにいろいろな食べ物をたべてほしいな！