

# ランチメニュー

9/14

きょう

今日のこんだて

- ・ごはん
- ・ししゃもの干物（ひもの）
- ・牛乳（ぎゅうにゅう）
- ・ひじきの炒り煮（い に）
- ・沢煮わん（さわ に）

きゅうしょく

で

給食でよく出てくるししゃも。ししゃもは

まる

た

丸ごと食べられる。カルシウムが詰まった

魚です。給食（きゅうしょく）の牛乳（ぎゅうにゅう）の約半分（やくはんぶん）（100ml）の

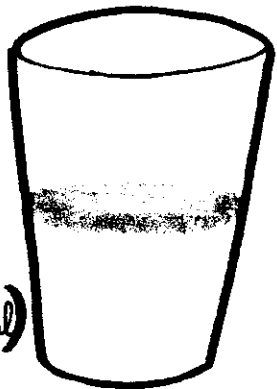
カルシウムがししゃも2匹（ふき）に含まれて

います。ほかにもタンパク質（たんぱくしつ）やビタミンが

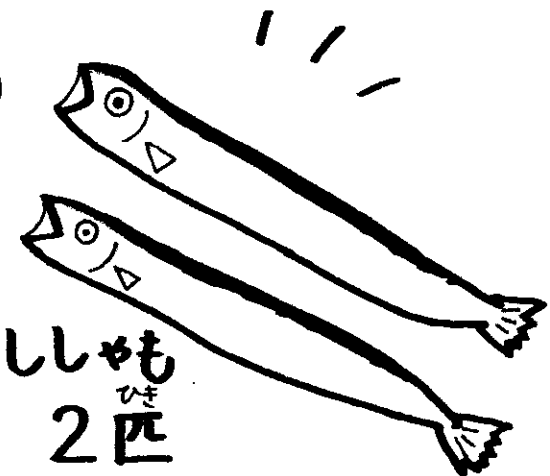
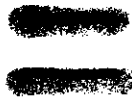
多く、ぜひ好き（おおす）になってほしい魚です。

ぎゅうにゅう  
牛乳  
はんぶん  
半分

（約100ml）



カルシウム  
りょう  
量



ししゃも  
ふき  
2匹