

平成29年2月2日（木）



ぎゅうにゅう      こくとう  
牛乳      黒糖パン  
いかフライ  
カリフラワーのカレーピクルス  
ミネストローネ

## いか

せかい にほん いちばん 「いか」を食べているといわれています。

かっせいさんそ      かんぞう      よ      たウリン      おお      ふく  
活性酸素をおさえるビタミンEや、肝臓に良いタウリンが多く含まれ、からだに良い食べ物です。

きゅうしょくじつ      か      こ      き      め      い      た      べ      や      す      く      ちようり  
給食室で、ロールいかに鹿の子切り目を入れて食べやすく調理します。

## カリフラワー

フロッキーと同じく、花のつぼみ部分を食べます。

ビタミンCが<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>まれ、カリフラワーのビタミンCは、<sup>かねつ</sup>加熱してもこわれにくいそうです。

きよう      ふ      う      み      す  
今日はカレー風味のお酢につけたピクルスにします。

か      り      ふ      ら      わ      ー      も      ふ      ゆ      の      や      さ      い      た      べ      ま      し      ょ      う      。  
カリフラワーも冬の野菜、しっかり食べましょう。

