



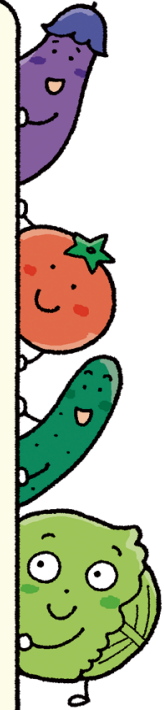
# ラン千通信<sup>つうしん</sup>



## きょう 今日のこんだて

- ・チャーハン
- ・きびなごのからあげ
- ・チンゲン菜スープ
- い ちゅうかふう  
・ごま入り中華風サラダ

## ぎゅうにゅう 牛乳



きゅうしょく  
給食では、ししゃもやこいわし、ちりめんじゃこなどほね た 食べられるこざかな 小魚のメニューがたくさん出ます。こざかな には、カルシウムというほね は しょうぶ 骨や歯を丈夫にするえいよう 栄養がたくさんふく 含まれているからです。しょうがっこう 小学校の6年かん 間で、しんちょう 身長はへいきん 平均して30センチちか たか 近く高くなり、おとな は は か 歯にえいきゅうし 生え変わったり、えいきゅうし 永久歯が生えてきたりするのでたくさんひつよう 必要になります。今日はきびなごをからあげにしました。たくさんた おお 食べて大きく成ちよう 長しましょう。

