

## 小魚の佃煮

ひじきと切干大根  
の煮物

和風豆腐ハンバーグ  
(1人1個)



ごはん

豚汁

11月14日(金)



## カルシウム



今日は「ひじきと切干大根の煮物」、「小魚の佃煮」、「和風豆腐ハンバーグ」とカルシウムを多く含んでいる食品を集めました。中学生の時期は骨を伸ばしたり、強くするためにカルシウムが必要不可欠です。牛乳以外のカルシウムが豊富な食品も合わせてカルシウムをとりましょう。

