

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ か きん
5月14日(金)

とうふ ちゅうかに
豆腐の中華煮はみそやトウバンジャンといった

ちょうみりょう つか
調味料を使っているため、ピリ辛な味付けになっ

ています。トウバンジャンはそら豆や唐辛子を

げんりょう ちゅうごく だいひょう ちょうみりょう
原料にした中国を代表する調味料です。

りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…＊



ナムル＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふ ちゅうかに
豆腐の中華煮○＊

ねぎとのりのスープ○＊

ごはん★