



「キーマ」はインドで使われている言葉で「細かい」という意味です。今日の給食ではひき肉や、にんじん、たまご、だいずなどみじん切りにした食材を使っています。みなさん、残さずに食べましょう。

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…＊



フルーツヨーグルト○＊

ぎゅうにゅう 牛乳○

グリーンサラダ＊

ふたにく だいず 豚肉と大豆のキーマカレー★○＊