



はちじょうしま とうきょうと みなみ はな  
八丈島は東京都から南へ 287km ほど離れた

ばしょ かに しま きょう  
場所にある、ひょうたんの形をした島です。今日

のメンチカツに使われているムロアジは、八丈島

から送ってもらったものを使用しています。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
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…\*



みかんゼリー\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ムロアジのメンチカツ○\*

ごはん★

みそ汁○\*