



「そばろ」は汁気がなくなり、パラパラになるまで炒った食品のことです。ひき肉や魚、えび、卵など、いろいろな食材が使われます。今日の給食では豚のひき肉を使ったそばろ煮を作りました。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ナムル*

牛乳○

生揚げのそばろ煮★○*

ごはん★

大根とわかめスープ○*