



チャーハンという名前は、中国語の「チャオファン
ン(炒飯)」が語源だそうです。今日の給食の
チャーハンには給食室で手作りしたチャーシュー
ーが入っています。みなさん、食べてみてくださ
いね。

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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

じゃがいもの中華サラダ★○*

にくだんご
肉団子スープ★○*

チャーハン★○*