



献立表にはありませんがデザートにミルクゼリーを提供します

ツナはマグロ族の魚を意味する英単語「tuna」

が語源です。ツナ缶の材料はマグロのみだと思わ

れがちですが、実はマグロ族であるカツオが材料

に使われていることもあります。

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…\*



ミルクゼリー○

牛乳○

ツナ入りたまご焼き○\*

お浸し\*

わかめごはん★○

真だくさん汁★○\*