



★今日は3年5組の REQUEST 献立です★

テーマは「みんな大好き【肉】」です。「シャリアピン」とは肉料理に使われるソースの名前で、「シャリアピン」という人のために考案されたものです。

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…\*



カスタードプリン○

ショア○

シャリアピンステーキ○\*

コーンポタージュ★○\*

バターロールパン★