



マーボー豆腐は中国の家庭料理のひとつです。マーボー豆腐の野菜はみじん切りにしてあることが多いですが、給食では早食いになりやすいため、大きめに切った野菜も使用しています。よく噛んで食べましょう。

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…\*



あんにと豆腐 杏仁豆腐○\*

ぎゅうにゅう 牛乳○

マーボー豆腐○\*

ごはん★

ちゅうか 中華スープ\*



マーボー豆腐は中国の家庭料理のひとつです。マーボー豆腐の野菜はみじん切りにしてあることが多いですが、給食では早食いになりやすいため、大きめに切った野菜も使用しています。よく噛んで食べましょう。

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…\*



あんにと豆腐 杏仁豆腐○\*

ぎゅうにゅう 牛乳○

マーボー豆腐○\*

ごはん★

ちゅうか 中華スープ\*