



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*