

「ふき」は 1000年ほど前から日本人が栽培してきた伝統ある野菜で、特有の香りとほろ苦さが特徴です。給食では下茹でをしてからすじを取り、切って、煮て味をつけてからごはんにかけています。

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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

サケのごまフライ○★

のり^あ和え*○

ふきごはん★*○

とうにゅう^じた^たのみそ汁^{しる}○*★