



えびクリームライスは、^{とうきょうとあだちくはっしょう}東京都足立区発祥の

^{きゅうしょく にんき}給食の人気メニューです。ごはんの^{きいろ}黄色は、ターメリックというスパイスでつけています。

^{げんりょう なかま}原料はしょうがの仲間のウコンと呼ばれる^よ植物

^{かわ}の皮で、カレーにもよく使われるスパイスです。

^{りょうり うし}料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり からだ なか おも}体の中で主

に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく ほね}筋肉や骨をつくるもとになる…○

^{からだ ちょうし ととの}体の調子を整える…*



^{きゅうにゅう}牛乳○

さつまいもと^{だいず}大豆のサラダ★○*

えびクリームライス★○* ^{やさい}野菜スープ*○