



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}給食の^{にんき}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}原料はしょうがの^{なかま}仲間のウコンと呼ばれる^{しょくぶつ}植物の^{かわ}皮で、カレーにもよく使われるスパイスです。

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

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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}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*○