



ポークソテーは2年2組の^{ねん くみ}リクエストです。^{にく}お肉で
 スタミナが^{こんねんど ぜん}つきそうですね。今年度は全クラスに
 2品^{しな}ずつリクエストを^{き よてい}聞く予定なので、これからの
 クラスは^{たの}楽しみにしててくださいね。

^{りょうり うし}料理の^{はたら}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^{ととの}整える…*

- ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ○
- ^{あおな}青菜とコーンのソテー*★
- ポークソテー○
- ごはん★ ^{だいずい}大豆入りミネストローネ*○