



ポークソテーは2年2組のリクエストです。お肉で  
 スタミナがつきそうですね。今年度は全クラスに  
 2品ずつリクエストを聞く予定なので、これからの  
 クラスは楽しみにしててくださいね。

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…\*

- 牛乳○
- 青菜とコーンのソテー\*★
- ポークソテー○
- ごはん★ 大豆入りミネストローネ\*○