



きょう ぎゅうどん 今日(きょう)の牛丼(ぎゅうどん)には、メニュー(なまえ)の名前(とお)の通り(た)たっぷり

やさい はい と野菜(はい)が入(なか)っています。中(おお)でも多(たま)く入(たま)っている玉

ねぎは、はんぶん 半分(はんぶん)はよく(に)煮(あま)て甘(だ)みを出(のこ)し、残(かる)りは軽(に)く煮

て食感(しょっかん)を残(のこ)しているのが(こ)だわりです。

りょうり うし 料理(りょうり)の後ろ(うし)のマーク(おも)は、その料理(りょうり)が体(からだ)の中(なか)で主(おも)

どんな(はたら)働き(あらわ)をするか(あらわ)を表(あらわ)しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉(きんにく)や骨(ほね)をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える…\*



わさび風味(ふうみ)サラダ(ふうみ) \*○★

ぎゅうにゅう 牛乳(ぎゅうにゅう) ○

やさい ぎゅうどん 野菜(やさい)たっぷり(ぎゅうどん)牛丼(ぎゅうどん) ★○\* みそ汁(しる) ★○