



きょう 今日のミートソースは 1-4 のリクエストです。

いろいろ 色々な食材を煮込んでおいしく仕上げています。

また、今日はものづくり班の園芸で栽培した「金町  
こかぶ」を使いました。

りょうり 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…★
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…*



いもとりんごの重ね煮★*	ぎゅうにゅう 牛乳○
	さんしょく 三色サラダ*★
だいずい 大豆入りミートソーススパゲティ★○*	

