



からあげは 1-6 のリクエストです。衣ころもはでんぷ  
 んと小麦粉こむぎこを混まぜて使つかっています。ご飯はんにはちり  
 めん「じゃこ」と小松こまつ「菜な」を混まぜています。青菜あおな  
 は他ほかにも和え物あにほうれん草もの、汁そうに水菜しるを使つかって  
 います。

料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おもに  
 どんはたらな働はたらきをするかを表あらわしています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○
- 体からだの調子ちょうしを整ととのえる…\*



- ごま和えあ\*★
- 牛乳ぎゅうにゅう○
- ひとりひとり3個こ からあげ○★
- じゃこ菜なごはん★○\* みそ汁\*★○