



こ 粉ふきいもは、む 蒸したじゃがいもを鍋で炒って
 すいぶん と 水分を飛ばし、いもの表面に粉を吹かせた料理で
 す。きゅうしょく 給食では、オープンで水分を少なめにして蒸
 したいもを、おお 大きなボウルで混ぜてつく 作っています。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に
 どの 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 体の調子を整える…*



- こ 粉ふきいも★
- ぎゅうにゅう 牛乳○
- ふたにく よしの や 豚肉の吉野焼き○★
- むぎ 麦ごはん★
- ふうみ しる バター風味のみそ汁*★
- ひじきのふりかけ○★