



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★
- ふうみバター風味のみそ汁*★
- ひじきのふりかけ○★