

かつとく きゅうしょく つか  
葛特の給食で使うみそは、あか しろ  
赤みそ・白みその2

しゅるい しゅるい つく かた ちが あじ こと  
種類です。この2種類は作り方が違い、味わいも異

なるため献立によって使い分けています。今日の

みそ煮はに あか みそをつか、あじ し あ  
コクのある味に仕上げ  
ています。

りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも  
体の中で主に

はたら  
どんな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…\*



す あ  
ごま酢和え\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

に  
さばのみそ煮○★

ごはん★ むらくもじる  
群雲汁\*○★