

ロールキャベツは、給食の調理室で具をキャベツで巻いた手作りです。今日はキャベツ約20個分を使って約190人分を作ってもらいました。具には食感を出すためにもやしを入れているのもポイントです。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



いちご*

ぎゅうにゅう
牛乳○

フライドポテト★

バターライス★ ロールキャベツ*○