



おやこどんは、だし汁と調味料で鶏肉や玉ねぎなどを煮て、卵でとじた具をごはんにのせた丼料理です。鶏肉と卵が親子の関係なので、「親子丼」といいます。給食では、具材をオーブンで柔らかく焼いているので、くずしながら食べてみてください。



りょうりうしの後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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…\*

キャベツと油揚げのお浸し\*○ 牛乳○

親子丼★○\*

豚汁\*○★