



きょう日は、1-2のリクエスト給食です。「旅館のあさごはん」をテーマに考えた献立です。なめたけは、えのきたけをしょうゆ・みりん・砂糖などであまからに煮た料理です。酢を少し加えることで、味を引き締めています。ごはんや卵焼きといっしょに食べてみてください。



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…\*

お浸し*○★	牛乳○
ごもくたまごや 五目卵焼き○*★	てづく 手作りなめたけ*★
ごはん★	みそ汁*○