



今日のチャーハンには、給食室で作ったチャーシューが入っています。くさみを取るためのねぎ・しょうがといっしょに、豚のブロック肉を調味料でじっくり煮て、カットしました。チャーシューにも注目しながら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…\*

みかんゼリー\*★○      牛乳○

バンサンスー★○\*

チャーハン      わかめと豆腐スープ  
★○\*                      ○\*★