



ほうとうは、^{やまなしけん}山梨県の^{きょうどりょうり}郷土料理です。^{こむぎこ}小麦粉を練っ
て^{たいら}平らに切った「ほうとうめん」を、^たたっぷりの
^{くざい}具材といっしょに、^{した}みそ仕立ての汁で^{しる}煮込^{にこ}んだも
のです。^{きゅうしょく}給食では、ほうとうめんの代わり^かにうどん
のめん^{つく}で作り^つました。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で^{おも}主

に^{はたら}どんな働^あきをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

^{とうにゅう}ごま豆乳プリン○★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{ふう}ほうとう風うどん

^{だいず}大豆とじゃこの

★○*

カリカリ揚げ○★