



きょう 今日、ほたて・えび・いか・たこの4種類の魚介が入った、うまみたっぷりのスパゲティです。

ぎょかいるい だんりょく 魚介類は弾力があるので、よくかんで食べてみてください。

※スパゲティのソースに使用しているトマトの一部にせんいしつ 繊維質なトマトがありましたので、ご注意ください。

りょうり うし 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…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*



くだもの 果物(りんご) *

ぎゅうにゅう 牛乳 ○

スパゲティパスタオーレ

かぶサラダ

★○*

*★