



ロールキャベツは、給食の調理室で、1つ1つ具をキャベツで巻いて、手作りしています。今日は朝から大量のキャベツを使って、約200人分を作りました。具は、肉などを混ぜ合わせてよく練ることで、食べごたえのある仕上がりになっています。



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…*

くだもの果物 (甘平) *

ぎゅうにゅう牛乳○

さつまいもと大豆のサラダ★○*

バターライス★* ロールキャベツ○*★