



クラムチャウダーは、アメリカの代表的なスープの1つです。クラムは「二枚貝」という意味で、アメリカではハマグリに似ている「ホンビノス貝」を使っているそうです。今日の給食では、ほたてを使用しています。

※豆乳チャウダーの白い塊は米粉のダマです。



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…\*

ツナとキャベツサラダ\*○ 牛乳○

きなこ揚げパン★○ ほたて豆乳

胚芽パン★ チャウダー○\*★