

ふたかた しょう つく
豚肩ロースを使用してポークソテーを作りました。
ふたかた あかみ なか しぼう あら はい ふたにく
豚肩ロースは赤身の中に脂肪が粗く入り、豚肉
ほんらい あじ たの ぶい た
本来の味を楽しめる部位です。食べやすいように
きゅうしょくしつ
給食室でカットしました。



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
はたら あらわ
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…*

フレンチサラダ*○ 牛乳○

ポークソテー○*

ごはん★ 大豆入ミネストローネ*○