

こんだて いちぶへんこう だいまい
献立を一部変更して大豆入りミートソーススパゲ

つくりました。だいまい
ティを作りました。大豆はみじん切りにしてひき

にく ま いわかん た
肉に混ぜることで違和感なく食べることができます。



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…*

くだもの
果物*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ポテトサラダ○*

だいまい
大豆入りミートソース

やさい
野菜スープ*○

スパゲティ★○*