

今日の給食はいちごジャムも給食室で手作り  
 しています。使用したいちごの量は7Kgです。  
 1個ずつヘタをとり、砂糖とレモン汁を加えてあ  
 くを取りながらグツグツ煮ました。



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…\*

かぶサラダ\*○      牛乳○  
 トースト★      ポークビーンズ  
 いちごジャム\*★      ○\*★