



ねぎ塩豚丼は、豚肉に給食室で手作りしたねぎ塩を混ぜて下味をつけて作りました。ねぎ塩のさっぱりした味が残暑の厳しいこの時期にぴったりです。また、ねぎには豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復やスタミナアップの効果があります。



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…\*

のり和え\*★

牛乳○

ねぎ塩豚丼★○\*

みそ汁★○