



大豆たっぷりのうま煮を作りました。大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富に含まれています。今日の給食には大豆のほかに、大豆からできている食材も使用しています。ぜひ探してみてください。



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…*

キャベツのじゃこ和え*○ 牛乳○

大豆と鶏肉のうま煮○★*

ごはん★ みそ汁○