



きょう
今日は、1-3のリクエスト給食です。「みんな
だいす きんようび
大好き金曜日」をテーマに考えてくれました。ト
マトチキンカレーのチキンは、おろしたたまねぎ・ヨー
グルト・カレー粉・パプリカ粉で下味をつけてから
つく
作っています。ヨーグルトに漬け込んだお肉は、
かねつ すいぶん たも しょうたい
加熱しても水分を保ちやすい状態になるため柔
らかく仕上がります。



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
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…*

あお
青のりビーンズポテト

ぎゅうにゅう
牛乳○

○★

トマトチキンカレー

グリーンサラダ

★○*

*★