



こくない しょうが せいさんりょう い けん こうちけん  
国内で生姜の生産量 1 位の県は高知県です。

きゅうしょく こうちけん しょうが しょう  
給食でも高知県の生姜を使用しています。ちな  
みに生姜は土の中で大きく育った茎の部分を食べ  
ます。今日はおろした生姜をたっぷり使用しまし  
た。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
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  
ごま和え\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ぶたにく たまねぎ  
豚肉と玉葱の  
しょうがいた どん  
生姜炒め丼\*○\*

しる  
みそ汁\*○