



きゅうしょくしつ
給食室でなめたけを^{てつく}手作りしました。なめたけは、えのきたけを^{しょうゆ}醤油・^{みりん}みりん・^{さとう}砂糖などで^{あまから}甘辛くに^{りょうり}煮た料理です。^す酢を^{すこ}少し^{くわ}加えることで、^{あじ}味を^ひ引き締^しめています。ごはんが^{あじつ}すすむ味付けです。

りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}に^{はたら}どんな働^{あらか}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^{ととの}整^{ととの}える…*



ひた
お浸し*○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ごもくたまごや
五目卵焼き○*★

てつく
手作りなめたけ*★

ごはん★

しる
みそ汁*○