



えびクリームライスとうきょうとあだちくはっしょうは、東京都足立区発祥の
給食きゅうしょくの人気メニューです。にんじんとバター・タ
ーメリックなどの調味料ちょうみりょうを加えたバターライス
に、クリームソースをかけました。バターライスの
黄色きいろに、クリームソースの白色しろいろが映えて、彩りも
きれいな料理りょうりです。



料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理が体からだの中で主
にどんな働きはたらをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちょうしを整ととのえる…*

レモン風味ふうみサラダ*○★

牛乳ぎゅうにゅう○

えび

クリームライス★○* かぶスープ*★