給食ひとくちメモ　4月15日(火)

今日は春野菜を使ったうま煮です。たけのこやふき、さやえんどうが入っています。さやえんどうは、えんどうまめを豆が大きくなる前に若どりしたもので、さやごと食べることができます。

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…＊

じゃがいもの黒ごまみそ和え★＊○

牛乳○

春野菜のうま煮○＊

ごはん★

すまし汁＊○