



ぶたにく しょうが や ぶたかた しょう  
豚肉の生姜焼きは豚肩ロースを使用しています。

ぶた くび せなか かた ぶぶん あかみ  
豚の首から背中にかけての肩の部分で、赤身と  
しぼう  
脂肪がバランスよく混ざり合っている、うま味の  
ある部位です。

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…\*



キャベツのアーモンド和え\*★ ぎゅうにゅう  
牛乳○

ぶたにく しょうが や  
豚肉の生姜焼き○\*

ごはん★ いなかじる  
田舎汁\*★○