



いつも給食の肉じゃがには豚肉を使用していますが、今日は豚肉ではなく、鶏もも肉を使用しました。鶏もも肉は鶏の足の付け根から足にかけて部分の肉で、程よく脂肪がありジューシーです。



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…＊

キャベツとじゃこの 牛乳○
ごまだれ＊○★

鶏じゃが○★＊

ごはん★

みそ汁○＊