



あおもりけん りょうり つく 青森県の料理を作りました。とわだ や どん 十和田バラ焼き丼は
ぎゅう にく たいりょう たまねぎ あまから いた に 牛バラ肉と大量の玉葱を甘辛いたれで炒め煮し
た料理です。(給食では豚肉を使用) せんべい じる 汁に
はなんぶ せんべい をわりい 入れました。サラダのいか
やせんべいなどよくか 噛んでた 食べてくださいね。

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 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 はたら きをするかをあらわ 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…＊



くだもの 果物(りんご)＊

ぎゅうにゅう 牛乳○

いかとわかめのサラダ＊○

とわだ や どん 十和田バラ焼き丼★○＊

せんべい 汁★＊○