

# きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち げつ  
**12月15日(月)**

ポテトとえびのグラタンにはペーストにした白い  
しろ  
んげん豆を加えています。ペーストにして加える  
くわ  
ことで、とろみやコクが増し、豆が苦手な人でも  
いわかん  
違和感なく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…○

からだの調子を整える…\*



コールスローサラダ\*★ ぎゅうにゅう 牛乳○

ポテトとえびのグラタン★○\*

くろざとう 黒砂糖パン★

オニオンスープ\*★