

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち すい
12月17日(水)

チャーハンに入っているチャーシューも給食室
で手作りしています。豚肩ロースを使用して、スラ
イスした生姜、ねぎの青い部分、酒、三温糖、醤油、
みす やく じかん に こ つく
水で約2時間煮込んで作りました。

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 ちょうし ととの
体の調子を整える…*



ちゅうかだいこん
中華大根サラダ*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

チャーハン★○* はくさい
白菜スープ*★