



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、  
 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…○

体の調子を整える…＊

中華大根サラダ＊★

牛乳○

チャーハン★○＊

白菜スープ＊★