

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち か
12月23日(火)

しずおかけん りょうり つく
静岡県の料理を作りました。茶飯は静岡県産のほ
うじ茶ちゃを使用しました。静岡おでんは青のりしずおかとだ
し粉あおをかけて食べるのが特徴です。今日はお肉の
うまみを加えるために、だしではなく鶏がらスー
プこで作りました。果物は静岡県産のみかんです。

りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体りょうり からだ なか おもの中で主

にどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

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 きっか
果物（菊花みかん）*

ぎゅうにゅう
牛乳○

わさびあ和え*

ちゃめし
茶飯★

しずおか
静岡おでん*○★

あお
青のりとだし粉をかけてください