

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち か
12月23日(火)

しづおかん りょうり つく ちゃめし しづおかんさん
静岡県の料理を作りました。茶飯は静岡県産のほうじ茶を使用しました。静岡おでんは青のりとだし粉をかけて食べるのが特徴です。今日はお肉のくわを加えるために、だしではなく鶏がらスープで作りました。果物は静岡県産のみかんです。

りょうり うし 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働きをするかを表しています。

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 きっか ぎゅうにゅう
果物(菊花みかん) * 牛乳○

あ わさび和え*

ちゃめし
茶飯★

しづおか
静岡おでん*○★

あお 青のりとだし粉をかけてください