

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち すい
1月14日(水)

今日は、下味をつけた鶏肉に粉をまぶして揚げ、し
ょうがやねぎの入った香味ソースをかけました。
しょうがもねぎも、薬味や肉・魚のくさみとりな
どで使われます。今日はみじん切りにし、調味料
を加えて、食欲をそそるソースにしました。

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…*



じゃこ入り煮浸し*○ 牛乳○

揚げ鶏の香味ソース○*★

ごはん★ みそ汁★○