



マーボー豆腐は中国の四川省発祥の料理です。

本場のマーボー豆腐には「花椒（ホアジャオ）」と

いう柑橘系の爽やかな香りと舌がしびれるような

辛さが特徴のスパイスを使用しています。給食

では食べやすい味にアレンジしました。

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…＊



もやしナムル＊★

牛乳○

マーボー豆腐○＊★

ごはん★

中華スープ＊