



給食では豚もも肉の小間切れを使用することが多いですが、今日は豚肩ロースの切り身を使用しました。豚ももは筋肉の多い赤身の部位で、脂身が少なくて、豚肩ロースは赤身の中に脂肪が混ざり濃厚な味わいがあります。

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…＊



野菜と卵の和え物＊○

牛乳○

豚肉の吉野焼き○★

ごはん★

みそ汁○★＊