

きゅうしょく

給食ひとくちメモ



がつ にち か
5月19日(火)

きゅうしょくしつ

てつく

給食室でなめたけを手作りしました。なめたけ

は、えのきたけをしょうゆ・みりん・さとうなどであまから

に煮た料理です。酢を少し加えることで、味を引き締

めています。ごはんがすすむ味付けです。



りょうり うし
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…*

粉ふきいも★

ぎゅうにゅう
牛乳○

きりぼしだいこん い たまごや
切干大根入り卵焼き○*

てつく
手作りなめたけ*

ごはん★

こじる
呉汁*○