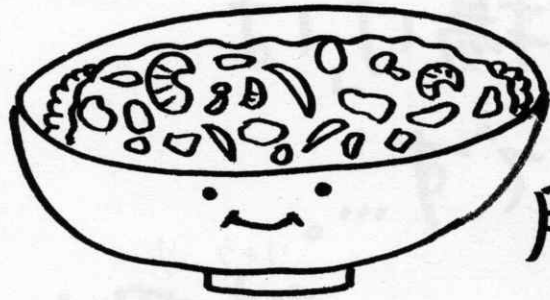


ランチメール

中華丼

2022.6.24





は日本で考えられた







食べ方で、ごはんの上
に

豚肉や野菜などの

中華風のうま煮をのせた丼ものです。

今日の中華丼には 豚肉 、
にんじん 、たまねぎ 、しめじ 

たけのこ 、うずらの卵 、えび 

長ねぎ  が入っています。

ごはんと一緒にたくさん食べましょう!

ウラもみてね→

ほね た
骨ごと食べられて
カルシウムたっぷり

かたいものを食べて
よくかむクセを
つけていこう!

アジには
おくりやく
記憶力を
よくする
ほたら
働きも!



きのうの

「あじのパリパリ揚げ」は
のこ おお
残りが多かったです...

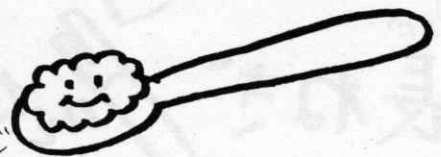
ふ だん た な りょう り
普段、食べ慣れない料理も

きゅうほく とう じょう
給食では登場しますが、

せいちょう かんかぶ つく
みんなの成長を考えて作って

のこ まえ ひとくち
いるので、残す前にもう一口、

た
食べてみましょう。



あじ
どんな味が、
いちど
一度は食べてみよう!