

きゅうしょく にく ぶたにく やさい いっしょ
給食の肉じゃがには、豚肉や野菜と一緒に

あつ あ あつ あ とうふ あつ
厚揚げも入っています。厚揚げは、豆腐を厚めに

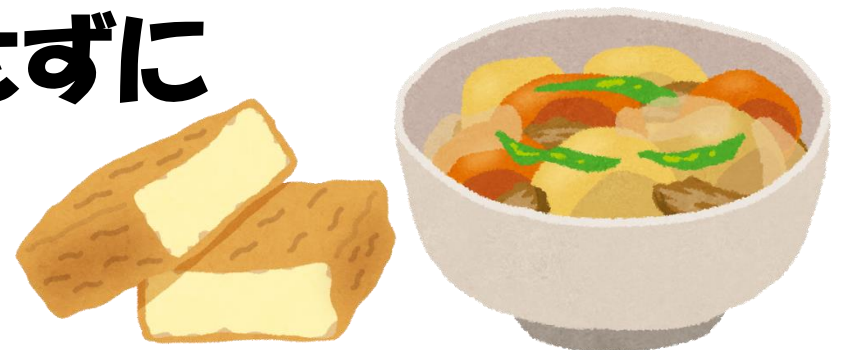
き あぶら あ なか とうふ
切って油で揚げたものです。中が豆腐のまま

なま あ よ にもの
なので「生揚げ」とも呼ばれています。煮物の

ぐ に あじ こ
具として煮ると、味がしみ込みやすくなり、

えいようか たか しょくざい のこ
栄養価も高い食材です。残さずに

た
しっかり食べましょう！





のり つくだに にく やさい あ もの
ごはん、海苔の佃煮、肉じゃが、わかめと野菜の和え物