

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

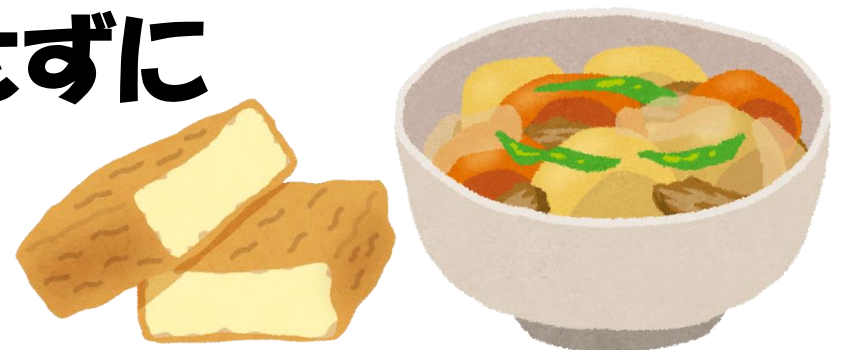
き あぶら あ なか とうふ  
切って油で揚げたものです。中が豆腐のまま

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！





てづく  
ごはん、手作りふいかけ、にく  
やくさい あ もの  
と野菜の和え物