

ポークビーンズは、アメリカの家庭料理のひ  
とつです。豚肉と豆をトマトで煮込んだ料理で、  
たんぱく質やビタミン、食物繊維がバランスよ  
くとれるので、成長期のみなさんにぴったりの  
料理です。給食では、粒が小さめの白いんげ  
ん豆を使っています。よく噛んで  
食べてみてください。





はちみつレモントースト、ポークビーンズ、フルーツヨーグルト