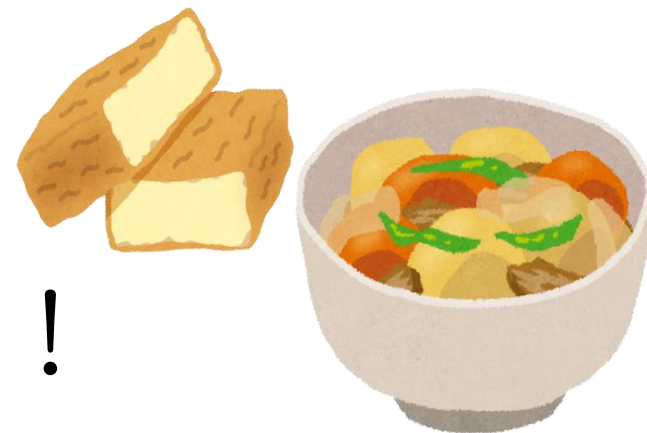


きゅうしょく にく 給食の肉じゃがには、ぶたにく やさい いっしょ  
に厚揚げも入っています。厚揚げは、豆腐を厚  
めに切って油で揚げたものです。中が豆腐の  
ままなので「生揚げ」とも呼ばれています。  
にもの ぐ に あじ こ  
煮物の具として煮ると、味がしみ込みやすく  
なり、栄養価も高い食材です。  
のこ た  
残さずにしっかり食べましょう！





ごはん、<sup>のり</sup>海苔の<sup>つくだに</sup>佃煮、<sup>にく</sup>肉じゃが、<sup>やさい</sup>しらすと<sup>あ</sup>野菜のおかか和え