

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 はい あつ とうふ あつ  
に厚揚げも入っています。厚揚げは、豆腐を厚

き あぶら あ なか とうふ  
めに切って油で揚げたものです。中が豆腐の

なまあ よ  
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

えいようか たか しょくざい  
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>てづくり</sup>手作りふりかけ、肉じゃが、しらすと野菜のおかか和え