

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 あ とうふ あつ
に厚揚げも入っています。厚揚げは、豆腐を厚

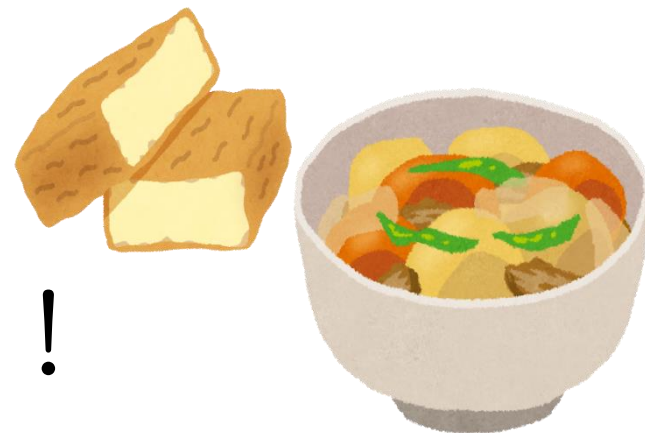
き あぶら あ なか とうふ
めに切って油で揚げたものです。中が豆腐の

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、^{のり}海苔の佃煮、^{にく}肉じゃが、^{やしあい}しらすと野菜のおかか^あ和え