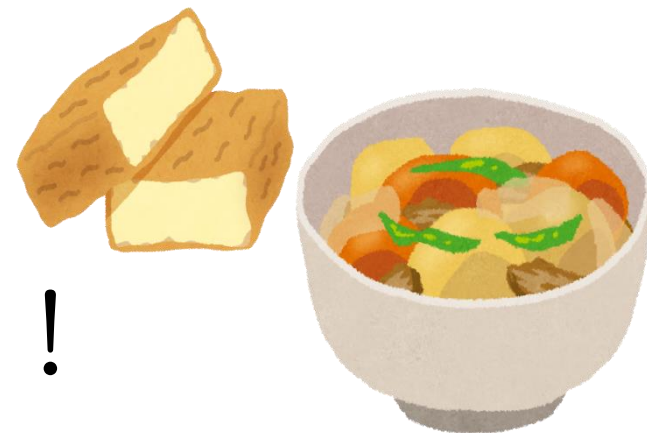


きゅうしょく にく 給食の肉じゃがには、ぶたにく やさい いっしょ
に厚揚げも入っています。厚揚げは、豆腐を厚
めに切って油で揚げたものです。中が豆腐の
ままなので「生揚げ」とも呼ばれています。
にもの ぐ に あじ こ
煮物の具として煮ると、味がしみ込みやすく
なり、栄養価も高い食材です。
のこ た
残さずにしっかり食べましょう！





ごはん、^{てづく}手作りふりかけ、^{にく}肉じゃが、^{やさい}しらすと野菜のおかか^あ和え