

# 五中三二給食通信

令和5年 4月 17日 NO.7



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「肉じゃが」です。今回は「肉じゃが」についてです。

肉じゃがは煮物料理の1つで、各家庭でもよく作られることからおふくろの味と呼ばれる代表料理です。

肉じゃがができたのは、もともとはビーフシチューを作ろうとしたところ、ワインやデミグラスソースではなく醤油や砂糖で作ってしまい肉じゃがが誕生したといわれています。

給食の肉じゃがはいろんな種類の具材をいれて作りました。ぜひ味わって食べてください♪



肉じゃが食べて今週も  
じゃ〜がんばろう!! じゃが(\*~\*)



## 《今日の献立》

ゆかりごはん

肉じゃが

じゃこ入りおひたし

牛乳



| 赤の食べもの                      | 黄色の食べもの                              | 緑の食べもの                                             |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 血や肉になるもの                    | 熱や力のもと                               | 体の調子を整えるもの                                         |
| 牛乳<br>豚肉<br>かつお節<br>ちりめんじゃこ | 米<br>じゃがいも<br>つきこん<br>三温糖<br>油<br>砂糖 | しそ葉<br>にんじん<br>玉葱<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>小松菜<br>もやし |