

# 五中ミニ給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 5年 9月 20日 NO.76

今日の給食は「マーぼーじゃが」です。マーぼー豆腐の豆腐の代わりにじゃがいもを入れた料理です。

じゃがいもはでんぷんが多い食べ物ですが、ビタミンCも豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、じゃがいもにふくまれているビタミンCは、でんぶんが熱から守ってくれるため、加熱しても効率よく体に取り入れることができます。

今日の「マーぼーじゃが」ではたくさんのじゃがいもを使いました。残さず食べましょう♪



マーぼーじゃが、  
あまり見かけない  
まーぼーろーしーの料理だね♪  
おかわりで  
ま~ぼうどう（暴動）は  
起こさないように！！

## 《今日の献立》

麦ごはん

マーぼーじゃが

もやしのナムル

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	米 押麦	しょうが 玉葱
豚ひき肉	じゃがいも	にんじん 長ねぎ
凍り豆腐	油 しらたき	グリンピース
みそ	砂糖 でんぶん	もやし
ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ
	白すりごま	きゅうり
		ホールコーン