

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 5年 9月 20日 N0.76

今日の給食は「マーボーじゃが」です。マーボ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、でんぷ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「マーボーじゃが」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♪



マーボーじゃが、
あまり見かけない
まーぼーろーの料理だね♪
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

マーボーじゃが

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