

あさ
★朝ごはんクイズ★

問題 朝ごはんを食べると
いいものはどれでしょう？



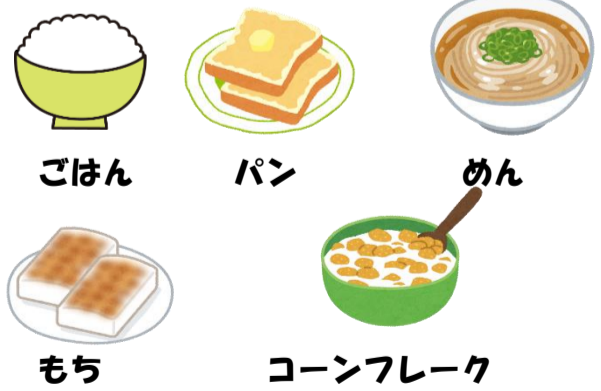
- ①あまいおかし
- ②ちからのもとになる食べ物
- ③ジュースだけ

こたえ：

②ちからのもとになる食べ物

- からだが動きやすくなる
- 頭がすっきりする
- 一日を元気にすごしやすくなる

<ちからのもとになる食べ物>



5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【野菜ジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【野菜たっぷりキーマカレー】	【ピビンバ】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米 豚ミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 にんじん なす れんこん(水煮) にんにく 米油 チキンコンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 ハウスカレーフレーク(アレルギーフリー) S&Bカレーフレーク(アレルギーフリー) こしょう 赤ワイン	金賞健康米 豚もも肉 はくさい(キムチ漬け) にんじん 豆もやし ほうれんそう 米油 にんにく こいくちしょうゆ さとう 料理酒 赤みそ トウバンジャン 白ごま ごま油	金賞健康米 【ふりかけ(のりかつお)】 やさしいふりかけ(のりかつお) 【だいこんのそぼろ煮】 鶏ミンチ肉 しょうが 米油 だいこん さといも あつあげ にんじん さんどまめ(冷凍) かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん かたくり粉	金賞健康米 【手ごねハンバーグ】 豚ミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉) 【ハンバーグソース(デミ)】 玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう チキンコンソメ かたくり粉
【グリーンサラダ】 キャベツ きゅうり さとう 塩 白ワイン 醸造酢 米油	【ポテトサラダ】 じゃがいも キャベツ ポークハム にんじん さんどまめ(冷凍) 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	【ちくわの塩天ぷら】 焼きちくわ 塩 米粉 米揚げ油	【コンソメスープ】 じゃがいも にんじん 玉葱 ベーコン ホールコーン(冷凍) パセリ チキンコンソメ 塩 こしょう
715kcal	735kcal	761kcal	704kcal

きょうどりょうり かがわけん
郷土料理 (香川県)

19日 にく 肉もっそ

具だくさんの混ぜごはんを、丸くにぎった香川県三豊市に伝わる郷土料理です。

ごぼうやにんじん、こんにゃく、豆腐などを甘辛く煮込み、炊いたごはんに入れて手で丸くして食べるそうです。

今回は、具とごはんをわけて出します。

ごはんを混ぜて食べてもよし、そのまま食べてもよしです。

野菜や豆腐などがたくさん入っているのでよくかんで食べてくださいね。

