

学校給食献立表(中ブロック) 令和4年度2月分(2/1~2/28)

姫路市教育委員会

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのみそしる れんこんのいためもの	パン 牛乳 クリームパスタ(こめこめん) チリコンカン	一せつぶんこんだてー わかめごはん 牛乳 さわにわん いわしのカレーあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 とろろこんぶじる だいこんときゅうにくのもの みかん	パン 牛乳 にくだんごのスープ ポテトほうれんソテー りんごジャム	ごはん 牛乳 のっぺいじる こえびのてんぷら(こめこ) かつおのふりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ライスパスタ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> いわし <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とろろこんぶ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> こなかつお <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> さんおんとう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ
	2月9日(木)	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)
こんだて	あんかけどんぶり 牛乳 れんこんとツナのサラダ	ごはん 牛乳 はっぽうさい あげシュウマイ	ごはん 牛乳 こんさいのごまじる ひじきとうふ	パン 牛乳 コンソメスープ けいにくのレモンふうみ ガトーショコラ	ごはん 牛乳 トック スタミナやきにく	くろぎとうパン 牛乳 ポークビーンズ きりぼしだいこんのサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶら(けいにく) <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> ガトーショコラ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> トック(もち) <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> トウパンジャン <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> くろぎとう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

	2月17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月24日(金)
こんだて	ーしょくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる ごぼうのかきあげ(こめこ)	ポークカレー(こめこ) 牛乳 はくさいとじゃこのサラダ	パン 牛乳 とうにゅうスープ ウインナーのケチャップいため みかん	いりこなめし 牛乳 きりたんぼじる にらじゃが	ごはん 牛乳 たまごうどん れんこんのきんぴら
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> だいす <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> じゃושんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> とうにゅう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="radio"/> ポークウインナー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

	2月27日(月)	2月28日(火)	2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 かんとくに わかさぎのからあげ	なかよしパン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ スライスチーズ	エネルギー	616kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> わかさぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウインふうちよみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬぎ) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> スライスチーズ	たんぱく質	22.1g
			脂質	27.1%
			カルシウム	319mg
			鉄	2.1mg
			ビタミン	A 214μgRAE
				B1 0.40mg
				B2 0.50mg
				C 22mg
			食塩相当量	2.4g
			食物繊維	5.2g
			マグネシウム	83mg
			亜鉛	2.9mg

献立紹介 作ってみませんか?

2月17日(金) 新献立

姫路れんこんごはん

材料 5人分 分量(g)

精白米…400(約3合)	土しょうが ……1
豚ひき肉 ……75	しょうゆ(濃) ……10
れんこん ……40	砂糖 ……5
にんじん ……15	清酒 ……5
ねぎ ……10	ごま油 ……1.5

- 【作り方】
- ①にんじんはせん切り、れんこんは2cm幅にし薄く切る。ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろす。
 - ②ごま油を熱し、土しょうがと豚ひき肉を炒める。
 - ③れんこんとにんじんを加えて炒める。
 - ④ねぎと調味料を入れて煮る。
 - ⑤ごはんを④と混ぜ合わせる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

