

きょうのこんだて

1がつ30にち

ABCスープ

ロコモコ [ごはん ハンバーグ
やさいソテー オムレツ]



きょうのポイント

ロコモコ

ロコモコの誕生は1940年代でもともとハワイの伝統食ではなく、ハワイに住む日系移民が作ったと言われています。お金のない男子高校生に安くてお腹がいっぱいになるメニューをとということで考案され、ハワイ島ヒロの「リンカーン・グリル」という食堂の女性主人が作りました。ロコモコは「うまい、安い、早い、お腹いっぱい」の4拍子もそろった人気メニューとなりあっという間にハワイ全域に広がりました。



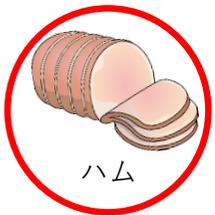
1がつ30にち きょうのたべもの



ハンバーグ



たまご



ハム



デミグラス
ソース



OIL
あぶら



パスタ



ごはん



SUGAR
さとう



たまねぎ



パセリ



キャベツ



ほうれんそう



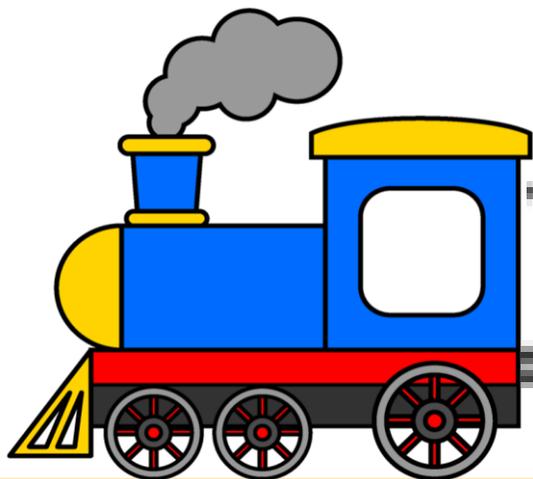
しめじ



とうもろこし



にんじん



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる