

きょうのこんだて

9がつ30にち

はやしらいす
ぐりーんさらだ



きょうのポイント

ハヤシライス

薄切りの肉と玉ねぎを炒めて、ブラウンソースで煮込み、ご飯にか
けた洋風料理。ポイントは薄切り肉、米にかける2点です。

似た料理でハッシュドビーフがありますがこれは、西欧料理で細か
い野菜と肉の煮込み料理です。ハッシュドビーフとハヤシライスは

「米の有無」の差ほどしかない似た料理です。給食のハヤシライスは
お肉とたっぷりの玉ねぎを使っています。たくさん食べてください。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



9がつ30にち きょうのたべもの



ぶたにく



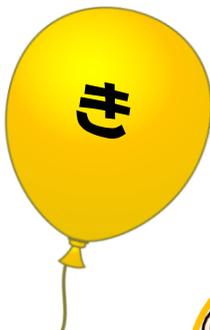
ルウ



こんぶ



もちむぎ



トマト



マーガリン



にんじん



たまねぎ



にんにく



ごはん



マッシュ



キャベツ



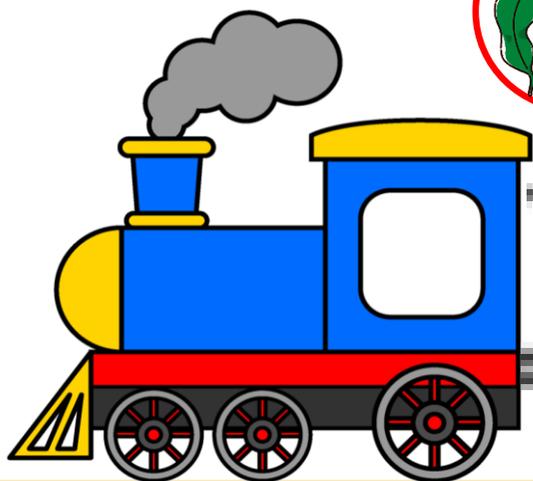
ドレッシング



ブロッコリー



きゅうり



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