

焼そば



<イメージ写真>

<材 料>

●ごはん

(米…小学生120g、中学生以上130g)

●焼そば

(焼そば麺…1ヶ、豚肉…40g、シーフード mix…60g

丸天…10g、かまぼこ…1/10ヶ、たまねぎ…30g

人参…15g、キャベツ…80g、もやし…40g)

削り節…5g、青のり…3g

☆焼そばソース…2班に1本、植物油…2班に1本

●フルーツ

(季節のもの…1ヶ)

※分量は1人分です。