



### <材 料>

- ごはん  
(米…小学生130g、中学生以上140g)
  - すき焼き  
(牛肉…80g、木綿豆腐…1/5丁、しらたき…50g  
根深ねぎ…50g、白菜…70g、春菊…20g、もやし…20g  
椎茸…1ヶ、えのき茸…20g、砂糖…20g、しょうゆ…40g)
  - カップスープ  
(1ヶ)
  - 麦茶  
☆1班に1パック
  - その他  
はし
- ※分量は1人分です。

※分量は1人分です。