

1月22日(水)の給食

893 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
シチュー	鶏もも肉 塩・こしょう 人参 じゃがいも 白菜 ブロッコリー シチューミックス コンソメスープ 牛乳 バター 小麦粉 塩・こしょう
ささみと 切り干しの ごまドレ和え	ささみ 切り干し大根 枝豆 ごまドレッシング
トマトとたこ の和え物	トマト たこ きゅうり 青じそドレッシング
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト みかん 寒天 砂糖 水



TOMATO

- トマト -

ナス科の1年生植物。

南アメリカ原産

初夏、黄色い花が咲く。

球形の実は、熟すと赤くなり、生食、また、

ケチャップなどにする。

低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。

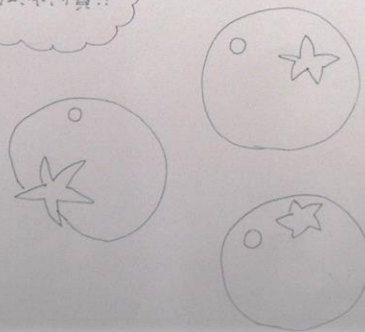
美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、

老化を抑制するビタミンEなどをバランス良く含んでいる。



リコピン豊富だから、
食べたチヤ、チヤ!!

すまじらいせきに
いっしょにたべてね。



のこす全部食べてねと
うれしいなあ〜
集約メンバー 同00