

1月27日(月)の給食

885 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉のみぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 だし汁 しょうゆ・みりん
ラタトゥイユ	ズッキーニ 玉ねぎ・なすび マッシュルーム ベーコン セロリ・トマト トマト缶 ケチャップ オリーブオイル 塩・胡椒・しょうゆ 砂糖 ローリエ
ナムル	もやし キャベツ ごま油 塩・粒こしょう しょうゆ・すりごま ガラスープの素 にんにく
白玉きなこ	白玉団子 きなこ 砂糖 塩
すまし汁	えのき 卵 ねぎ 塩・しょうゆ だし汁 水溶き片栗粉



トマト

の豆知識

日本でトマトが食用になったのは
明治以降のこと。

◎ おいしいトマト選びのポイント!

- ① 八月が濃い緑色
- ② 全体の色が均一
- ③ ずり重たい

◎ 栄養

トマトに含まれるリコペンは

美白効果!

がん予防にもなる!

