

4月20日(月)の給食



646 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の チーズ焼き	鮭 塩・こしょう チーズ
ナッツサラダ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ ピーナッツ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 和風顆粒だし
旨塩キャベツ	キャベツ もやし ごま油 塩・粒こしょう 鶏ガラスープの素
野菜スープ	玉ねぎ にんじん コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



パプリカについて

びんな野菜? 旬 夏～初秋
(6月～9月・10月頃)

- ・ピーマンの仲間
- ・あまくて食べやすい
- ・色がカラフル(赤・黄・オレンジ)

◎肉厚で甘みが強いので
サラダや炒め物、ピクルスにぴったり💡

パプリカに含まれる栄養素

ビタミンC β-カロテン ビタミンE など...

↑ 美肌や健康に良い栄養がたっぷり入っている

パプリカ豆知識



赤いパプリカは
完熟することで
赤くなる!!

