

6月26日(金)の給食



76 / kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
きのこハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 牛乳 たまご 塩・こしょう ナツメグ しめじ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 パセリ
カラフルマリネ	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 酢 砂糖 塩・粒こしょう オリーブオイル
ツナ和え	キャベツ もやし ツナ 薄口しょうゆ 砂糖
さつまいものみそ汁	さつまいも かいわれ大根 和風だし みそ
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



パプリカについて

パプリカは
色鮮やかで、あま〜く
シャキシャキした食感が
おいしい野菜です!!

パプリカの栄養

- ・ビタミンCがたっぷり!
- ・β-カロテン(ビタミンA)
- ・食物繊維



色によろろ違う栄養素も!

- 赤パプリカ ... リコピンが豊富
抗酸化作用で体を守る! あま〜くジューシー
- 黄パプリカ ... ビタミンCたっぷり
疲れをとって元気をくれる! やさしいあまみ
- 緑パプリカ ... β-カロテン豊富
体の調子をととのえる! さわやかな味わい

