

いちごは2こずつ

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

りんごといちご

ドレッシングを  
まぜましょう。

深皿

飯椀

トマトのハヤシライス

バジルドレッシングサラダ

## いちごの旬は3~5月の春🍓



いちごの旬は冬と誤解されやすいようですが、本来の旬は**3~5月の春**の時期です。いちごには、**ビタミンC**が多く含まれていて、**美容**に良いだけでなく、ウイルスとたたかう**免疫力を高める**効果があります。

また、今日のハヤシライスは、たっぷりの**トマト缶**を使って作りました。給食のリクエストBOXに、「**野菜が入っていてよい**」との**栄養価を考えた素晴らしい理由**が添えられていたからです。いつものように、**40キロの玉ねぎ**を長時間かけじっくり炒め、**手作りのルー**を加えて仕上げました。

### 給食室の様子



トマト缶とトマトジュースを別釜で加熱し、酸味を飛ばしてルーに加えました。さっぱりとしながらもコクのあるハヤシに仕上がります。

