

ドレッシングを
まぜましょう。

パンは
2切れずつ

飯椀

ツナサラダ

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

ガーリックフランスパン

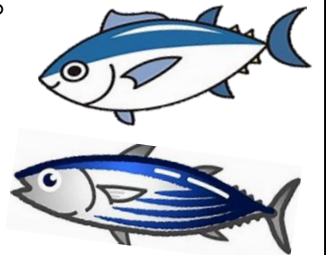
ミートボールのトマト煮

深皿

マグロやカツオの加工品「ツナ」

ツナは英語でマグロのことです。日本では**ビンナガマグロ**、**キハダマグロ**、**カツオ**などの魚を油漬けや水煮にしたものが出回っています。サラダやソースのほか、幅広く料理に使われています。

ツナには、**タンパク質**、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**、**EPA(エイコサペンタエン酸)**などの栄養が含まれていて、「**免疫力アップ**」「**疲労回復**」「**貧血の予防**」などの効果があります。



給食室の様子



豚ひき肉に、玉ねぎ・ワイン・ナツメグなどを加えてミートボールを作り、野菜やルーを加えてトマト煮込みを作りました。

