

ポテトのフレンチサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

にく こや
とり肉のパン粉焼き

副菜皿

コーンバターライス

飯碗

たまごスープ

夏が旬の「とうもろこし(コーン)」



とうもろこしは、夏を代表する食べ物です。そんな今が旬のとうもろこしには、腸をきれいにする**食物繊維**、体の調子を整える**ビタミン**や**ミネラル**が豊富に含まれています。

中でも、ビタミンやミネラルは、この時期対策が必要となる「**夏バテ**」防止に欠かせない栄養です。

旬の時期に旬のものを食べ、その時に体が必要としている栄養を摂っていきましょう。

給食室の様子



鶏もも肉に下味をつけ、バジル・オレガノ・オリーブ油・すりおろした玉ねぎ・パン粉・粉チーズなどを合わせたものをのせ、オーブンで焼き上げました。