

皿なし

ぎゅうにゅう
牛乳

かくぎ
角切りピーチジュレ

深皿

なつやさい
夏野菜のドライカレーライス

副菜皿

いとかなてんい
糸寒天入りサラダ

夏バテ予防に「夏野菜」!



今日は、かぼちゃ・さやいんげん・なすの夏野菜を使った栄養満点のドライカレーです。

夏野菜には、ほてった体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンがたっぷり含まれています。

夏は食欲が低下しやすい時期ですが、彩豊かな夏野菜を積極的に食べ、夏バテしにくい体をつくりましょう。

給食室の様子



角切りの黄桃を、ジュレの中に入れて冷やしました。



夏野菜のかぼちゃ・さやいんげん・なすは、さっと素揚げしてから加えました。

