

7^{がつ} 月 3^{にち} 日 (水)

✿ 今^{きょう} 日^う の 給^{きゅう} 食^{しょく} ✿

★ 今^{きょう} 日^う の 食^{しょくざい} 材^{ざい} の 産^{さんち} 地^ち ★

さら いち ちゅうい
お皿の位置に注意しよう！



レモンスカッシュゼリー

ツナとトマトのスパゲティ

カラフルフレンチサラダ

しよくざい めい 食材名	さんち めい 産地名
にんにく	あおもり 青森
セロリ	ながの 長野
にんじん 人参	あおもり 青森
たま 玉ねぎ	わかやま 和歌山
パセリ	ながの 長野
キャベツ	ながの 長野
ブロッコリー	あおもり 青森
き 黄パプリカ	オランダ

今^{きょう} 日^う の 給^{きゅう} 食^{しょく} は、ツナとトマトスパゲティ、カラフルフレンチサラダ、レモンスカッシュゼリーです。

今^{きょう} 日^う は、夏^{なつ} 野^や 菜^{さい} の 定^{てい} 番^{ばん} 「トマト」を^{つか} 使^{つか} っ た スパゲティです。トマトには、ビタ^{おお} ミ^{はい} ンやミ^{おお} ネ^{はい} ラルが^{おお} 多^{はい} く入^{はい} っ てい^{はい} て、汗^{あせ} と一^{いっ} 緒^{しょ} に出^で やすくな^で っ てい^で るミ^{おぎ} ネ^な ラルを^{おぎ} 補^な うこ^で とが^で 出^{しよく} れ^{ざい} る食^{しよく} 材^{ざい} です。また、「リ^{せい} コ^{ぶん} ピ^{はい} ン」とい^{はい} う成^{せい} 分^{ぶん} も入^{はい} っ てい^{はい} て、こ^{からだ} れは^{からだ} 体^{からだ} に脂^{しぼう} 肪^ふ が付^つ くのを^{ふせ} 防^ふ ぐ役^{やく} 割^{わり} があ^{ふせ} り^{やく} ま^{わり} っ ます。トマトを^た 食^た べ^た て元^{げん} 気^き に夏^{なつ} を^{なつ} すご^{なつ} し^{なつ} ま^{なつ} しょ^{なつ} う。