

7月13日(月)

もいもい★つうしん

きょうの
のうかさ



トマト・ピーマン
(いわたゆづるさん)



じゃがいも
(まつむらしんいちさん)

【昨日の残菜】 きつねうどん(23人分)、^{ゆ やさい}茹で野菜ごまだれかけ(82人分)、
^{うめふうみ}梅風味ポテト(13人分)、^{ぎゅうにゅう ほん}牛乳(90本)

さけの
ムニエル

ジャンバラヤ

ミネスト
ローネ

はし



今日は、「ジャンバラヤ」についてお話をします。アメリカが発祥の
料理です。スパイスを効かせた「ケイジャン・ジャンバラヤ」と、
トマト味の「クレオール・ジャンバラヤ」があります。
給食では、カレー粉とケチャップで味付けをしました。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

トマトを赤くしている成分はどれでしょう？

- ①リコピン ②ナスニン ③ベータカロテン

答えは…①のリコピンです。

ちなみに、ナスニンはなすを紫色に、ベータカロテンは
にんじんをオレンジ色にしている成分です。