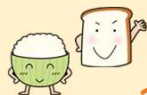


★ 給食ブログ ★



2025 年 7 月 9 日 (水)



きょうのこんだて



- 米粉パン
- 牛乳
- フライドポテト
- ラタトウユ
- たまごスープ



< 給食ニュース >



今日の給食は、「ラタトウユ」でした。夏野菜をたっぷり使った、フランス生まれの料理です。今日は、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト(←缶詰)を使いました。ちょっと苦手な野菜が…という人もいましたが、お友だちに感想を聞きながら、チャレンジしていた人もいました。夏にいたい栄養がたっぷりで、たくさん作って常備菜にするのにも向いています。ご家庭でもいかがでしょうか。

カットウインナー	15
なす	15
ズッキーニ	15
たまねぎ	30
ピーマン	5
黄ピーマン	5
ダイストマト	20
おろしにんにく	0.15
トマトケチャップ	3.5
コンソメスープの素	0.5
でんぶん	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

① なす・ズッキーニ…半月切り

ウインナー・たまねぎ・ピーマン…スライス

② 鍋ににんにくと油を熱し、①の野菜と

ウインナーを炒める。

③ ダイストマト、調味料を加えて煮る。

④ 味を調整してできあがり。

< 1人分 > 分量は献立表の通りで、単位はgです。