

7月17日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 なすのそぼろ炒め
つみれ汁 冷凍みかん



なすは6～9月に収穫される夏の野菜です。なすの約95%は水分なので体を冷やす働きがあります。今日は、合いびき肉と一緒に炒め、しょうゆやみそ、砂糖、みりんで味をつけました。ごはんが進む味付けになっています。ごはんと一緒にしっかり食べましょう。