

きょうのこんだて

1がつ17にち

ごはん

やさいスープ

トマトにこみハンバーグ

ブロッコリーのおかかあえ



生徒献立

きょうのポイント

ハンバーグと野菜を合わせて、たくさん野菜をとれるようにしました。ブロッコリーは「マヨネーズ」にしようと思ったが油をとりすぎてしまうのでおかかあえにしました。スープには、野菜をたくさん入れて、色とりを考慮して野菜スープにしました。全てに野菜が入っているので、栄養がたくさんとれる献立にしました。



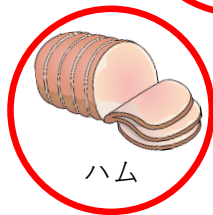
1がつ17にち きょうのたべもの



こんぶ



ハンバーグ



ハム



さとう



あぶら



ごはん



にんにく



たまねぎ



トマト



しめじ



キャベツ



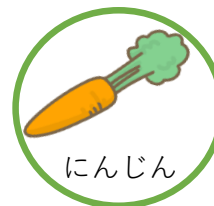
ブロッコリー



パセリ



えのきだけ



にんじん

