

12月14日（火）

「今日の給食」

今日の給食は

ガーリックフランス

ボルシチ

ツナひじきサラダ

牛乳 です。



今日は人気のガーリックフランスです。

ソフトフランスパンという、名前のとおり少し

やわらかめのフランスパンを縦半分にカットし、表面にパセリを入れたガーリックバターを塗ります。食パンよりも厚みがあるため、中まで硬くならず焼くことができます。

にんにくに含まれるアリシンという成分は、ビタミン B1 の吸収を高める働きがあります。ビタミン B1 は疲労回復に効果があり、豚肉に多く含まれています。