

6月8日（水）

「今日の給食」

今日の給食は

キャロットライスクリームソースかけ

コールスローサラダ

冷凍みかん

牛乳 　　　　　　です。



今日のキャロットライスクリームソースかけ

は、みじん切りのにんじんを炊き込んだキャロットライスに、えびや鶏肉入りのクリームソースをかけたものです。バターを加えて炊飯することで風味が良くなる上に、にんじんに含まれるビタミンAは油に溶けやすい性質なので、油と一緒に摂ることで体内での吸収が良くなります。