

School Lunch News

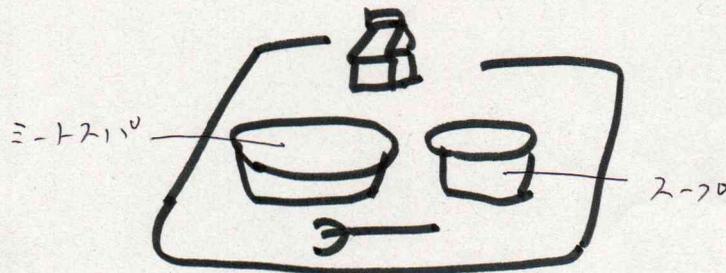
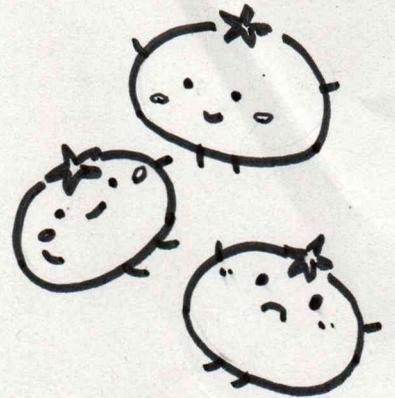
2026.3.17

今日の献立

スパゲッティミートソース (大皿)

野菜スープ (小わん)

牛乳



給食室より

今日の給食は「ミートスパゲッティ」！ ミートスパゲッティに欠かせないトマトには、体にうれしい栄養がたっぷり入っています。トマトに多く含まれるリコピンは、体の中で細胞を守るはたらきがある成分で、健康づくりに役立つといわれています。さらに、ビタミンCも含まれていて、体調を整えるサポートをしてくれます。

トマトは生で食べるだけでなく、ソースのように加熱することでうま味が増し、料理のおいしさがアップします。ミートソースには、トマトの酸味とうま味がぎゅっとつまっていて、ひき肉や野菜とも相性ぴったりです。

いつもの定番メニューも、食材のよさを知ると、もっとおいしく感じられるかもしれませんね。