



リーフレタスを使った給食 (7/2)

ババロアシュークリーム

まぜまぜジャンバラヤ

ジャンバラヤはアメリカ南部ルイジアナ州で食べられている米料理です。ソーセージやひよこ豆などを炒め、ちょっぴりタバスコを加えて味付けしました。ごはんと一緒に食べて食べます。

牛乳

リーフレタスや玉ねぎなどの野菜と、小さなアルファベット型のマカロニが入ったコンソメ味のスープです。



リーフレタスは普通のレタスと比べ、カロテンなどが多く含まれます。今日は長野県産のものを使っています。

麦ごはん

野菜スープ



リーフレタスは、やわらかくみずみずしいレタスです。サラダに使うことが多いですが、給食では生食できないので、スープに加えています。