



# 献立だより

令和3年度

## 6月14日(月) 献立紹介

- ・タンドリーチキン
- ・マカロニソテー
- ・フレンチサラダ
- ・コンソメスープ



タンドリーチキンはインド料理のひとつで、ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉をタンドールと呼ばれるつぼ型のかまどで焼いたものです。給食では、ヨーグルトとカレー粉、ケチャップ等で味付けをしています。



## 6月23日(水) 献立紹介

- ・豚しゃぶ
- ・人参しいしり
- ・ゴーヤ入り和え物
- ・すまし汁



独特の苦みがある「ゴーヤ」は、ビタミンCがとても多く含まれています。また、苦みの成分には胃腸を刺激して食欲増進させる効果があるので夏バテ防止にぴったりです。

