

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月14日(火)

< きょうのこんだて >

コッペパン

ぎゅうにゅう

メンチカツ

チーズいりやさいサラダ

ラタトウユ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 607/770

たんぱく質(g) 24.2/30.3

脂質(g) 25.5/32.3

食塩相当量(g) 2.6/3.0

カルシウム(mg) 362/418

きょう はなし 今日のお話は、「ラタトウユ」についてです。ラタトウユは、みなみ
フランスのきょうどりょうり郷土料理です。なすやピーマン、ズッキーニなどをにんにくとオ
リーブオイルでいためて、トマトを加えて煮込んで作ります。「ラタ」はごっ
たに煮、「トウユ」はかき混ぜるという意味で、なつやさい夏野菜をたくさんつか
に込み料理です。なつやさい夏野菜は苦手という人がいるかもしれませんが、なつやさい
は、あつ暑さに負けないためのえいようそ栄養素がたくさんふくまれており、なつげんき
すを元気に過
ごすためのつよみかた強い味方です。今日はきょうあたため温かく仕上げていますが、つめひ
冷たく冷やし
て食べてもおいしいりょうり料理です。

*ラタトウユにはい玉ねぎとピーマンは、なかいまちさんたまから産出しています。