

給食センターからこんにちは
6月の中学校の献立より...

☆平成28年6月27日(月)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:788kcal たんぱく質:27.2g 脂質:31.9g 塩分:3.7g

~献立~

- ☆主食: ミルクパン
- ☆主菜: アンサンフルエッグ
- ☆副菜: ラタトゥイユ
- ☆汁物: コンソメスープ
- ☆デザート: 冷凍みかん
- ☆飲み物: 牛乳

世界の味巡り~フランス~

フランスの美味しいもの紹介

☆ラタトゥイユ

フランス南部の郷土料理です。トマトやナス、ピーマンなどをオリーブオイルで炒めてから煮込みます。

☆コンソメスープ

コンソメとは「完成された」という意味だそうです。牛肉や鶏ガラ、野菜などを煮て、透明なスープだけを取ります。



ラタトゥイユ

コンソメスープ

ラタトゥイユは、フランスの家庭料理。野菜の持つ水分で、じっくり煮るそうです。トマトやナス・ズッキーニなどの夏野菜をたくさん入れてつくるといいですね。



フランス

