

# 給食室からの手紙

3月 2日 火曜日



主食・・・ご飯

主菜・・・チンジャオロース

副菜・・・いかときゅうりの中華和え

汁物・・・白菜のとろ〜りスープ

飲み物・・・牛乳

チンジャオロースは、せん切りにしたピーマンと肉などを炒めた中華料理です。

ピーマンには免疫力を高めしてくれるカロテンが多く含まれていて、油を使って調理をすると吸収が良くなります。