

# 今週の給食(No.10)

6月11日(月)

麦ごはん  
メンチカツ  
オクラのごま和え  
アシドミルク



6月12日(火)

食パン(あんずジャム)  
白身魚のフリッター  
フレンチサラダ  
牛乳



6月13日(水)

麦ごはん  
プルコギ  
鶏肉ときゅうりの  
さっぱり梅肉和え  
わかめの中華スープ  
ソフトチーズ



6月14日(木)

しそごはん  
豚肉とピーマンの  
味噌炒め  
切干大根と  
油揚げの煮物  
キウイ



6月15日(金)

御赤飯  
ハンバーグステーキ  
三色ナムル  
野菜ゼリー



## 【ピーマン】

緑色のピーマンは、熟すまで鳥や動物に食べられないように、苦味物質を含んでいます。

《苦味を和らげる方法》

- ①繊維を切るように横に切る。
- ②加熱する。
- ③湯通しする。