



きょう きゅうしょく みなとく しょうてんがい がっこうきゅうしょく

今日の給食は港区の商店街と学校給食のコラボメニューになります。

こんかい れいわ ねんど みなとくちょうしょう じゅしょう み た しょうてんがい

今回は令和2年度、港区長賞を受賞した三田商店街の「びのぐらーちえ」

の「びのさんのチキントマト煮」です。二色のピーマンやズッキーニと、ナス

が入ったチキントマト煮はいろいろもきれいで、雑穀ごはんには十六穀米や

赤米が入っているので栄養価がとても高いです。味付けはシンプルに塩と砂糖

ですが、みじん切りにした玉ねぎをきつね色になるまでじっくり1時間炒

め、トマトソースなどを入れ、さらに1時間以上煮込んでいて、野菜や鶏肉の

み で あじ た うま味がしっかり出ています。ぜひ味わって食べてみてください！





ざっこく
雑穀ごはん、びのさんのチキントマト煮、^にコールスローサラダ、^{くだもの}果物(みかん)