

11月12日(金)

ツナとコーンのトースト
秋野菜のトマトシチュー
くだもの(りんご)

牛乳

秋野菜のトマトシチュー

秋においしい、“にんじん”や“れんこん”などの根菜の入ったトマトシチューです。

“にんじん”は一年中流通していますが、実は秋～冬が旬の野菜です。この時期のにんじんは、甘味や栄養成分から見ると一年で最もおいしい時期といえます。また、秋の“れんこん”は、柔らかく、あっさりした味わいで、冬にかけて粘りが出て甘味が増してくるのが特徴です。

玉ねぎ	：	北海道
パセリ	：	千葉
にんじん	：	千葉
しめじ	：	長野
れんこん	：	茨城
じゃが芋	：	北海道
とり肉	：	北海道