

3月16日(水)

ミルクパン

ポテトミートグラタン

カリカリベーコンサラダ

牛乳

3年生リクエスト
副菜 1位

ポテトのミートグラタン

蒸したじゃがいもに、豚肉や玉ねぎなどで作ったトマトソースをからめて、その上に牛乳と小麦粉で作ったホワイトソースをのせてオーブンで焼きました。上に粉チーズをのせて焼いたことで、香ばしさもプラスされます。じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれているので風邪予防に効果があります。

じゃが芋 : 鹿児島
玉ねぎ : 北海道
にんじん : 千葉
にんにく : 青森
しょうが : 高知
パセリ : 千葉
キャベツ : 愛知
きゅうり : 群馬
豚肉 : 群馬