

6月2日(火)



たまねぎ

ちんげん菜のソテー

豚肉の  
バーベキューソース

ごはん

オニオンスープ

## ちんげん菜

ちんげん菜は、くせが少なくシャキツとした食感が楽しめる緑黄色野菜です。油との相性がよく、炒め物にぴったりです。ビタミンCの他、鉄やカルシウムなど中学生に不足しがちな栄養素も多く含まれています。

