

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ コッペパン
 - ★ タンドリーチキン
 - ★ 玉ねぎサラダ
 - ★ 肉団子スープ
 - ★ バナナのヨーグルト和え
 - ★ いちごジャム

対象学年等

高等部

【作り方】

- ①キヤベツ、玉ネギは茹でて、冷やす。
 - ②①にチーズ、調味料を加える。



《調理のポイント等》 高校生の分量です。
サラダにチーズを入れることで、カルシウムを簡単に摂ることができます。
給食では、ナチュラルチーズのサラダ用を使っています。
ご家庭では、お好きなチーズを入れてください。