

# 給食紹介

令和 7年 4月 30日(水)

ココアパン 牛乳  
スパゲッティミートソース  
コールスローサラダ



麺（スパゲッティ）は、アルデンテに仕上げました。



## イタリアン

今日は、イタリアン（イタリア料理）です。イタリアンといえば、真っ先に思いつくのは、なんといっても“パスタ”です。スパゲッティ・ペンネ・マカロニ・ラザニア・ニョッキなど“パスタ”の種類は様々ですが、代表的な“スパゲッティ”にしました。

豚ひき肉、にんにく・生姜をオリーブオイルで炒め、トマト・たまねぎ・ピーマンなどの野菜を加えミートソースを作り、茹であげた麺とからめて仕上げました。勉強したりスポーツなど体を動かしたりするためには、エネルギー補給が大切です。エネルギー源となるのが、脳の栄養“ブドウ糖”です。ブドウ糖補給に“パスタ”は、おすすめメニューです。“パスタ”＋“パン”で脳の栄養たっぷり、エネルギー補給して、体や脳をフル回転、元気に過ごしましょう。

しっかり食べてやる気UP↑！！