

2026.6.19

【今日の給食】

ごはん・牛乳・ジャガマーボー・卵とトマトのスープ



トマトは、初夏から夏の時期が旬の野菜です。トマトには、病気から私たちの体を守ったり、血管を強くしたりする働きがあります。今日はスープに使っています。

今日の「まごポイント」は、**3**つです。

| ま | ご | は(わ) | や | さ | し | い | ごうけい 合計 |
|-----|----|------|--------|-----|------|-------|------------|
| まめ | ごま | わかめ | やさい | さかな | しいたけ | いも | |
| ● | | | ● | | | ● | |
| だいず | | | たまねぎ | | | じゃがいも | 3 |
| みそ | | | にんじん | | | | |
| とうふ | | | あかピーマン | | | | |
| | | | しょうが | | | | |
| | | | にんにく | | | | |
| | | | トマト | | | | |
| | | | こまつな | | | | |