

# 10月5日(水)

## め けんこう きゅうしょく 目の健康レシピコンテスト給食



ブルーベリー  
ジャム

ゆでやさい

にんじんチーズ  
とろとろハンバーグ

コッペパン

ブルーベリー  
スムージー



### きょうの給食メモ

### め けんこう きゅうしょく 目の健康レシピコンテスト給食...

#### にんじんチーズとろとろハンバーグ



コンテストのレシピ通りに、にんじんは皮をむかずにみじん切りにしました。チーズは、角切りの物をひき肉に混ぜました。丸く形を整えてから、オーブンで焼きました。

#### ブルーベリースムージー



ブルーベリーは、ミキサーですりつぶし、バナナ・レモン・はちみつ・きび砂糖・豆乳・ヨーグルトを混ぜ合わせて、スムージーにしました。