

11月24日(金)の給食



献立

| 献立 | 材料 |
|------------------------|--|
| ごはん | 米 |
| チキンの トマト煮 | 鶏肉 塩・こしょう 片栗粉 しめじ 玉ねぎ トマト缶 コンソメ 砂糖 ケチャップ 濃口しょうゆ 水 ローリエ 塩・こしょう オリーブオイル |
| キャベツと ちりめんの ペペロン | キャベツ ちりめん にんにく 塩・こしょう オリーブオイル タカノツメ |
| お野菜のマリネ | 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり チーズ レモン汁 オリーブオイル 砂糖 酢 塩・こしょう |
| フルーツミックス | パイナップル みかん |
| コンソメスープ | 卵 パセリ コンソメスープ 塩 こしょう |



キャベツについて

キャベツは、風邪予防や美容によいとされるビタミンC、骨を丈夫にする作用のあるカルシウムを比較的多く含んでいます。また、血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミンKも含んでいます。

