

# 11月29日(水)の給食



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ きのこソース	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 塩・こしょう ナツメグ マッシュルーム デミソース ハヤシルー コンソメスープ パセリ
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ピーナッツ和え	小松菜 花切り大根 ピーナッツ だし汁 砂糖 しょうゆ
フルーツポンチ	ナタデココ みかん パイン
味噌汁	人参 キャベツ みそ だし汁



### じゃがいもについて

じゃがいもはナス科の野菜で別名馬鈴薯とも言われている。じゃがいもの塊茎で水分含量が多いが寒さに強い。また、長期保存をしても品質は変化しにくい。また、他のいも類に比べて糖分が少なくてたんぱく質が多い。

### 種類は2種類あり粉質

の男しゃくや粘質のマー  
クインなどが代表的で  
ある。

