

2月7日(水)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
さわらの 西京焼き	サワラ 白味噌 赤味噌 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ
きんぴらごぼう	ごぼう こんにゃく 人参 砂糖 濃口しょうゆ 酒 ごま油 タカノツメ ごま
小松菜と油揚げのおひたし	小松菜 もやし 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖
スイートポテト	さつまいも 砂糖 マーガリン 牛乳 卵
すまし汁	わかめ ねぎ 塩 しょうゆ だし汁



さつまいも

別名「甘藷」、琉球いも、唐いも...
 アミノ酸を多く含む、11種類唯一の甘味をもつ。
 種類は、紅あずま、系紅赤、系あゆ、金時など...
 栄養は、たんぱく、ビタミンB₁、C、食物繊維が豊富。
 切ったらずぐに水に浸けてあく抜きをする!!
 旬は、9月～11月
 産地は、鹿児島・茨城・千葉・宮崎など



寒い冬は、ゆきいも、蒸しいも...
 てんぷらやきんとん、煮物にしてとっても美味