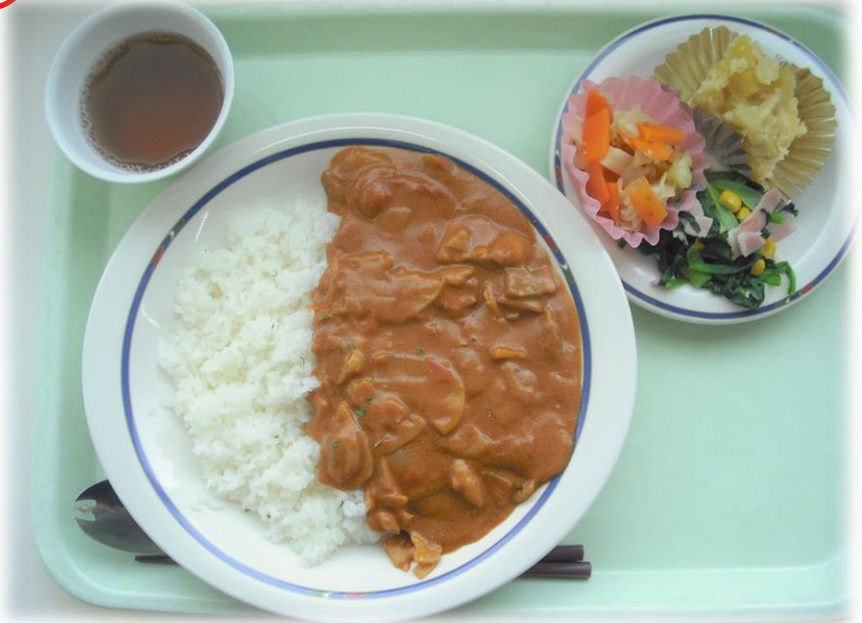


1月21日(月) の給食



献立

献立	材料
バター チキンカレー	米 鶏もも肉 プレーンヨーグルト にんにく・しょうが 塩・こしょう マッシュルーム 玉ねぎ・れんこん バター トマト缶 塩 カレールウ 砂糖・ケチャップ ウスターソース 牛乳・バター パセリ
マスタード サラダ	キャベツ 人参 花切り大根 粒マスタード オリーブオイル しょうゆ 酢 砂糖
小松菜と ベーコンの ガーリック炒め	小松菜 ベーコン コーン 油 塩・粒こしょう しょうゆ にんにく タカノツメ
蒸しパン	ホットケーキミックス さつまいも 卵 牛乳 砂糖 サラダ油



サツマイモ

栄養価
 デンプンが豊富でエネルギー源として適している。
ビタミンCと**食物繊維**を多く含む

- ・風邪予防
- ・りんごの7倍
- ・でんぷんが入っているので加熱してもビタミンCは破壊されない。
- ・サツマイモ特有の“カラヒン”との相乗効果で、お通じの改善効果がある。

食
 主食やおかずの他、軽食、おやつ用に様々な調理加工できる。
 ~さつまいも生産量~
 1位 鹿児島
 2位 茨城
 3位 千葉
 ……
 5位 徳島

