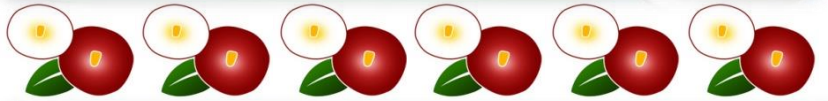


# 2月1日(金)の給食



## 献立

献立	材料
ごはん	米
とり天	鶏もも肉 しょうが 天ぷら粉 塩・粒こしょう 水 油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 水溶き片栗粉
ごま和え	キャベツ えのき コーン すりごま しょうゆ 砂糖
きんぴら	ごぼう れんこん こんにやく ごま 砂糖 濃口しょうゆ 酒
チョコプリン	砂糖 アガー 純ココア 牛乳 生クリーム
中華スープ	もやし わかめ 豆腐 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ



### れんこんについて!!

〇れんこんの「穴」  
れんこんの穴に上り葉から取り入れた空気を根に送りこんでいる。  
「穴が見通せる」ことからもんごがおいしい。

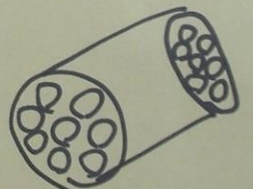
〇栄養価  
貧血予防のビタミンB1、B2を多く含んでいる。  
腸を整える食物繊維もたくさん含まれている。

〇選び方  
丸みがあり肉厚で節が深豆く皮に傷がないもの  
小さいもの葉のついた部分をしっかりと握ると、ニロキニヤキ感があふ

〇れんこんの旬は?  
夏ごろから翌年の春くらいまで。  
“れんこん”は8月下旬ごろから

〇料理のコシ!!

「皮をむいたらお水につけて  
ゆでるときは湯水につけると白く仕上がります



特色選抜等のため給食はお休みです！次回は2月7日です

