

6月6日(金)の給食



829Kcal

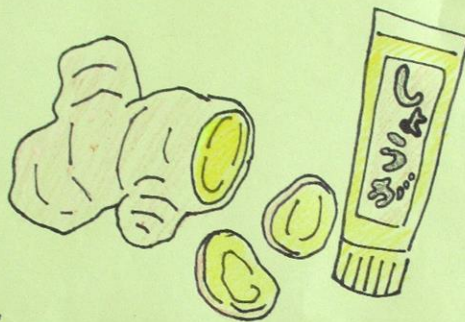


献立

献立	材料
ごはん	米
回鍋肉	豚バラスライス キャベツ ピーマン しょうが 豆板醤 ごま油 甜麺醤 濃口しょうゆ 酒
大根サラダ	大根 水菜 黄パプリカ ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖 塩
にんじんナムル	にんじん もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ にんにく ごま油 すりごま
きのこの 生姜スープ	しめじ えのき 青ネギ ごま油 鶏ガラスープ オイスターソース 塩・こしょう おろししょうが
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



生姜



しょうが
生姜は、ショウガ科の多年草で、香辛料や調味料として世界中で広く利用されています。

独特な香りと辛みが特徴で、食欲増進、体を温める、血行促進、殺菌作用など、様々な効果があります。

『生姜の選び方』

ふっくらとハリがあり、かたくて重みのあるもの。

皮に傷のないもの、セキリ口にかびや干からびがないものを選ぶと良い。

『生姜の生産量ランキング』
トップ3

1. 高知県 19,900t
2. 熊本県 5,230t
3. 千葉県 5,050t