

6月19日(木)の給食



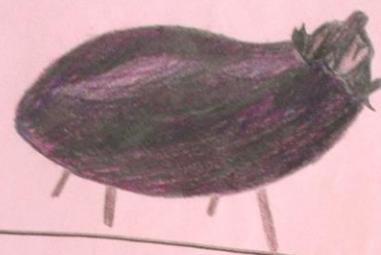
737 kcal /

献立

献立	材料
ごはん	米
挽肉となすの みそ炒め	豚ミンチ なす ピーマン ごま油 おろししょうが みそ 砂糖 濃口しょうゆ
紅白なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
おかか和え	白菜 もやし えのき かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
豚のすまし汁	豚もも肉 さつまいも 板こんにゃく 青ネギ 和風だし 塩 薄口しょうゆ
フルーツ	黄桃 パイン



☆ ナスのひみつ ☆



ナスって水で“きてる”！？

ナスはなんと約90%が水分！
暑い夏に体をクールダウンしてくれる
やさしい野菜です。

ナスの皮ってスーパーヒーロー？

皮のむらさき色には「ナスニン」という
成分があって、体のサビを防いでくれる
“抗酸化パワー”があるんです！

油と相性バツグン

炒めたり揚げたりすると、ユクが出て
さらにおいしくなります。