

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 パイナップル



☆ ナスのひみつ ☆



ナスって水でできてる!?

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

火少めたり 揚げたりすると コクが出て
さらにおいしくなります。