

6月26日(木)の給食

804kcal



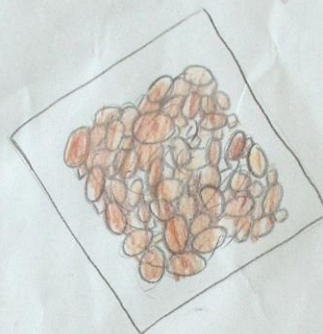
献立



献立	材料
ごはん	米
鶏の 香味炒め	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 玉ねぎ 大葉 ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ 酒 砂糖
大豆の 甘辛揚げ	水煮大豆 れんこん ちりめん 片栗粉 油 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ごま
ナムル	キャベツ ピーマン ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
春雨スープ	春雨 白菜 にんじん 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



大豆の甘辛揚げ



大豆 (100g当たり)

エネルギー 414 kcal
たんぱく質 33.6 g
脂質 22.6 g
炭水化物 30.7 g
食塩相当量 0 g
糖質 13.4 g
食物繊維 17.3 g

「畑の肉」と呼ばれる
たんぱく質や脂質を
多く含む食材。
日本では弥生時代から
栽培されている

れんこん (100g当たり)

エネルギー 66 kcal
たんぱく質 3.2 g
脂質 0.1 g
炭水化物 14.1 g
食塩相当量 0.1 g

ハスの地下茎
日本でハス栽培が盛んなのは
今、正月のおせち料理に
よく用いられる。
V.C、食物繊維、カリウムなど
が豊富で、特にV.Cは根菜
類の中でも多い。

ちりめんじゃこ (100g当たり)

エネルギー 113 kcal
たんぱく質 24.5 g
脂質 2.1 g
炭水化物 0.1 g
食塩相当量 4.2 g

イワシ類の仔稚魚を
食塩水で煮た後天日干しで
干した食品