

# 6月26日(木)の給食

804kcal

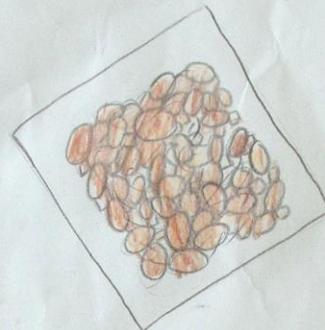


## 献立

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 <sup>ゼリー</sup> 砂糖 水



## 大豆の甘辛揚げ



### 大豆 (100g当たり)

エネルギー	414kcal
たんぱく質	33.6g
脂質	22.6g
炭水化物	30.7g
食塩相当量	0.9g
糖質	13.4g
食物繊維	17.3g

### れんこん (100g当たり) りんご (100g当たり)

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

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

17シ類の仔稚魚を  
食塩水で煮た後天日ないで  
干した食品

「父の地下茎」  
日本では根起が良いものと  
され、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  
類の中でもタタキ。

「父の地下茎」  
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  
栽培されていて