

9月8日(月)の給食

676kcal



献 立

献立	材料
ごはん	米
鰯のカレー焼き	鰯 塩・こしょう オイルスプレー カレー粉 小麦粉
マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
2色野菜の ごま和え	もやし ピーマン すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
野菜スープ	にんじん 大根 玉ねぎ 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー ^{アガル} 砂糖 水



にんじんについて

人参は、ビタミンAに変わるβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜で、視力や皮膚、粘膜の健康維持に役立ちます。中東が原産で、日本には江戸時代に伝来しました。

②人参の種類

・西洋系

スーパーで一般的に流通している五寸ニンジンなど。クセがなくサラダや煮物など幅広く使われます。

・その他

黄色いニンジンや紫ニンジン、ミニキャロット(皮ごと食べやすい)など

・東洋系
関西などで栽培されている
金時(じんじん)や京人參(きんじん)など。甘み
が強く、煮物や揚げ物に適しています。

本日より、2学期の集団給食開始です!