

9月8日(月)の給食



676kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鱈のカレー焼き	鱈 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 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。

◎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ニンジン(京人参)など。甘みが強く、煮物や揚げ物に向いています。

本日より、2学期の集団給食開始です!