

9月24日(水)の給食

729 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
肉団子の 甘酢あん	豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 片栗粉 塩・こしょう しょうが 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ 砂糖・酢 片栗粉・水
塩だれ レモン サラダ	白菜 大根 にんじん レモン汁 薄口しょうゆ ごま油 鶏ガラスープの素 にんにく 塩・粒こしょう
きんぴら	れんこん ごぼう こんにやく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん タカノツメ
ふしめん汁	ふしめん 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マスカット ゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



白菜について



白菜は中国原産のアブラナ科の葉物野菜で、水分量が多く、低カロリーながら、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、鍋物や炒め物、漬物など多様な料理に活用することができます。

栄養価…風邪予防や免疫アップに役立つビタミンC、高血圧予防にも効果があるカリウム、そして食物繊維を多く含む。

栽培…日本で本格的に栽培されるようになったのは、明治・大正時代で、日清・日露戦争に参戦した兵士が持ち帰った種が普及のきっかけとなりました。

