

11月4日(火) の給食

716kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚つくね	豚ミンチ 玉ねぎ ひじき おろししょうが 酒・片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
ブロッコリーと かにかまの サラダ	ブロッコリー 枝豆 かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
塩昆布和え	きゅうり 水菜 にんじん 塩昆布 ごま油 粒こしょう
中華スープ	わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス いちごソース



ブロッコリーに ついで



ブロッコリーはビタミンC、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄などのビタミンやミネラルを豊富に含む栄養満点の野菜です。また、食物繊維やタンパク質も多く含みます。

Point

調理法によってビタミンCなどの水溶性ビタミンは損失するため、電子レンジ加熱や蒸し焼き、茹でた場合はスープごと摂取するなどの工夫がおすすめです。