

11月10日(月)の給食

778 Kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
ごま和え	白菜 にんじん えのき 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
さつまいも ジャーマン	さつまいも 玉ねぎ ウインナー 枝豆 にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
みそ汁	木綿豆腐 大根 青ネギ 和風だし みそ
アセロラかん	アセロラジュース 寒天 砂糖 水



さつまいも



さつまいもの主な栄養価は、エネルギー源となる糖質、免疫力向上に役立つビタミンCやビタミンE、お肌の改善や貧血予防に役立つ鉄分、そして腸内環境を整える食物繊維です。

他にもリンパ系の代謝を助けるビタミンB6、骨や歯の形成に関わるカルシウムなど。

ホウレン草
〈紅あずき〉
蒸し料理に使いやすい。
果肉は濃い黄色。

〈なると金時〉

あじさいがえし

ししり系
〈紅ましまし〉
甘く、ししり口。
〈シルクスイート〉
皮は濃い赤紫色で
果肉はクリーム色
〈ハートはるか〉
皮は明るい赤色。
甘みは強い。

赤い系
〈安納こけし〉
皮は赤紫色、果肉は白色
水分が多くとてもおいしい。
〈アムラサキ〉
果肉はピンク色、皮は
濃い赤紫色で
甘みは強い。

