

11月17日(月)の給食

848kcal

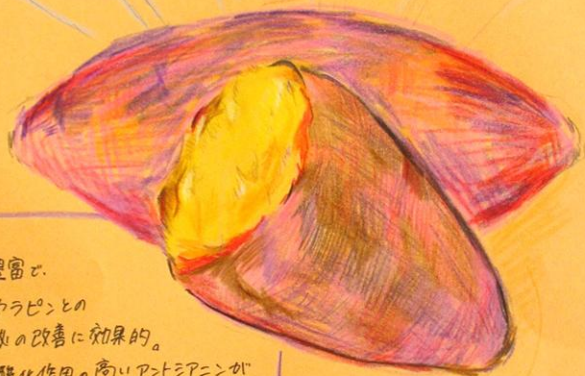


献立

献立	材料
ごはん	米
和風 ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ たまご パン粉・牛乳 塩・こしょう ナツメグ 濃口しょうゆ みりん・砂糖 片栗粉・水
コールスロー サラダ	キャベツ コーン ロースハム マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
にんじんしりしり	にんじん 玉ねぎ ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
さつまいもの みそ汁	さつまいも 板こんにゃく 青ネギ 和風だし みそ
チョコぷりん	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 アガー 水



さつまいも



栄養

食物繊維が豊富で、
セロリから出る「カラビン」との
相乗効果で便秘の改善に効果的。
皮の紫色には、抗酸化作用の高いアントシアニンが
含まれている。

保存方法

乾燥と低温に強いので、冷蔵庫には
入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい
冷暗所で保存するのがよい。
使いかけのものは、ラップに包んで
野菜室に入れておく。
加熱しおけば冷凍保存も可能

選び方

皮の色が鮮やかで、傷や黒ずみがなく、
ヒゲ根が少ないものがよい。
年明けから春に出荷される貯蔵ものの
さつまいもは、デンプン質が糖化し、
水分も散れることで甘さが濃くなる。