

11月19日(水)の給食

706 kcal



献 立

献立	材料
豚丼	米 豚もも肉 玉ねぎ 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 キャベツ
白菜の ゆかり和え	白菜 もやし ゆかり 塩
そうめんサラダ	そうめん きゅうり ツナ にんじん マヨネーズ 塩・こしょう 薄口しょうゆ
中華スープ	青梗菜 えのき ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
フルーツミックス かん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



白菜について
旬は11月～2月の秋から冬にかけてです。



白菜は、カリウム、ビタミンC、葉酸、ビタミンK
食物繊維などが豊富に含まれています。
白菜を使ったおすすめの鍋は、豚バラと白菜のミル
フィーユ鍋です。