

11月26日(水)の給食

833kcal



献 立

献立	材料
ごはん	米
挽肉の春雨炒め	豚ミンチ 春雨 にんじん 玉ねぎ ピーマン ごま油 濃口しょうゆ 砂糖・みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
かぼちゃのマスタードサラダ	かぼちゃ ダイスカットチーズ コーン マヨネーズ 粒マスタード 塩
棒々鶏	鶏ささみ きゅうり 赤パプリカ ごまドレッシング
和風とろみスープ	れんこん しいたけ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩・しょうが 片栗粉・水
黒糖むしパン	ホットケーキミックス 牛乳 黒蜜 サラダ油



黒蜜

黒カワは 黒砂糖を 主原料にして 作られる。

濃厚でコクのある 甘味料で 和菓子など
広く利用されています。

〈原料と製法〉

主に 黒砂糖(こうさとう)の精(せい)り汁(じ)で そのまま煮詰め(いのし)め
て本と一緒に煮詰めで作られる。市販品では、はちみつや
イチゴヨーグルトヨーグルトヨーグルトなどが加えられてる場合もある。

〈栄養〉

カリウム → つまみ改善・血圧を下げる

鉄分 → 食血予防・精神的健康

カルシウム → 骨の健康

ミネラルやビタミン群 → 代謝の役に立つ

豆知識

黒蜜は他の甘味料に比べて カリウム
低い ヘルシー!!