

# 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



## 黒蜜について

黒蜜は、黒砂糖を主原料として作られる。  
濃厚でコクのある甘味料で、和菓子などに  
よく利用されています。

### <原料と製法>

主に黒砂糖（とうもろこしの絞り汁で20分ほど煮詰めた）  
と水と一緒に煮詰めて作られます。市販品では、ほろろや、  
イソマルトオリゴ糖、シロブなどが入っている場合もあります。

### <栄養>

カルシウム → 骨の健康

鉄分 → 貧血予防、精神的健康

カルシウム → 骨の健康

ミネラルやビタミン類 → 代謝の役に立つ

### 豆知識

黒蜜は他の甘味料に比べてカロリーが  
低くてヘルシー!!