

4月28日(火)の給食



706kcal

献立

献立	材料
肉味噌丼	米 豚ミンチ えのき 玉ねぎ 枝豆 にんにく 豆板醤 鶏ガラスープ みそ ごま油 片栗粉
もやしのゆかり和え	もやし きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ
小松菜のおひたし	小松菜 にんじん 油揚げ 薄口しょうゆ 砂糖
ふしめん汁	ふしめん しいたけ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



小松菜とは？

小松菜は江戸時代(3マツ)東京の小松村で栽培が始まったアブラナ科の青菜です。

栄養素
カルシウム・鉄分・ビタミンC・β-カロテン(βカロテン)が豊富な緑黄色野菜です。

ふしめん汁
ワケレン草の糸ワケのカルシウム・鉄分・ビタミン類を豊富に含み、栄養満点な緑黄色野菜です。
★寒さに強く、冬が旬の「冬菜」は、甘さが楽しめます。

作り方
ワケレン草が少ないため、お浸し、ソウルフード、スープなど幅広い料理に使えます。

小松菜に含まれる栄養素とその効果