

# 5月12日(火)の給食

766 kcal

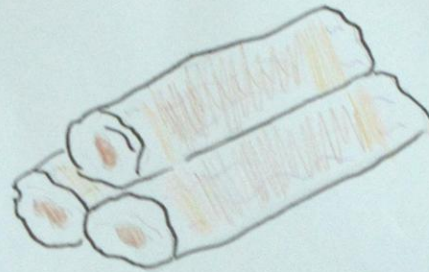


## 献立

| 献立       | 材料   |
|----------|--|
| ごはん      | 米  |
| ハンバーグ    | 豚ミンチ<br>玉ねぎ<br>たまご<br>パン粉<br>牛乳<br>ナツメグ<br>塩・こしょう<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>砂糖<br>水 |
| きんぴら     | れんこん<br>しめじ<br>にんじん<br>ごま油<br>和風顆粒だし<br>濃口しょうゆ<br>砂糖・みりん<br>タカノツメ              |
| ごまマヨ和え   | きゅうり<br>もやし<br>ちくわ<br>マヨネーズ<br>薄口しょうゆ<br>塩・こしょう<br>ごま                          |
| コンソメスープ  | じゃがいも<br>豆苗<br>コンソメスープ<br>塩・粒こしょう  |
| ミックスフルーツ | みかん<br>白桃<br>黄桃  |



ちくわ



① なにからできている？

主に「白身魚」が原料

スケトウダラがホッケなどの魚をすり足にして焼いている

② 名前の由来

漢字で書くと「竹輪」

昔は竹の棒にすり身を巻きつけて焼いて作っており、棒を抜いた後の形が「竹の輪」になっていることから名前がつけました。

③ 栄養素

・「たんぱく質」が豊富、カルシウムを含む

・脂肪分が少なめでヘルシー