

5月27日(水)の給食



752 kcal

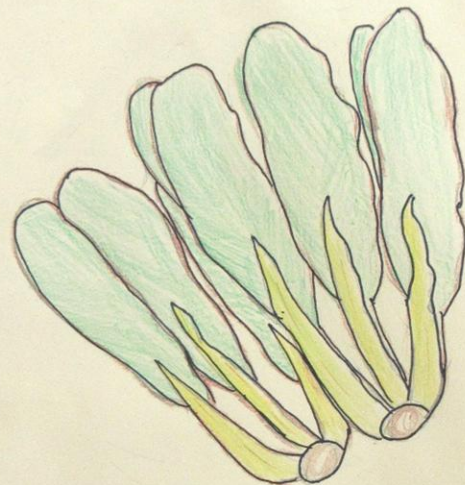


献立

献立	材料
そぼろごはん	米 豚ミンチ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 たまご 和風顆粒だし 塩・砂糖 枝豆
にんじん しりしり	にんじん もやし ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
おひたし	小松菜 えのき わかめ 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
みそ汁	じゃがいも 玉ねぎ 和風だし みそ
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



小松菜について



おいしい小松菜の選び方

- ・葉の色が濃い緑でみずみずしいもの
- ・茎がシャキッとしていて張りがあるもの
- ・根本がみずみずしく、切り口が新しいもの

保存方法

- ・湿りせたキッチンペーパーで包み
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ
立てて保存するとより長持ちする

栄養素について

小松菜にはカルシウム・鉄・
ビタミンC・β-カロテンが豊富
に含まれている
カルシウムは骨や歯を強くする
鉄は血をつくるのを助けて
貧血予防に役立つ
ビタミンCは風邪予防や月経の
不調をサポートする
β-カロテンは体の中でビタミンA
になって目や肌を守る働きがある。
また、お腹の調子を整える食物繊維
や体の水分バランスを整えるカリウム
も含まれている