

6月9日(火)の給食

795kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
厚揚げと挽肉の そぼろ炒め	豚ミンチ 厚揚げ 枝豆 長ねぎ 油 にんにく・しょうが 砂糖 甜麵醬 豆板醬 酒 濃口しょうゆ 片栗粉・水
ガーリック炒め	ブロッコリー 玉ねぎ ウインナー しめじ オリーブオイル 塩・粒こしょう コンソメ顆粒 おろしにんにく
白菜のツナ和え	白菜 きゅうり にんじん ツナ 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	わかめ たけのこ 和風だし みそ
プリン	プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース



玉ねぎ



栄養

・カリウム=余分な塩分排出

・ビタミンB6=たんぱく質の代謝

・食物繊維=腸内環境整える。

特徴

・加熱すると甘味増す!

おいしい選び方

・ずしり重いもの
・表面が乾いているもの

