

6月10日(水)の給食



683kcal

献立



献立	材料
ビビンバ丼	米 豚ミンチ 小松菜 もやし にんじん ごま油 しょうが・にんにく みそ 濃口しょうゆ みりん・砂糖 豆板醤 ごま
たたききゅうり キムチ	きゅうり 白菜 キムチ 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
塩昆布和え	キャベツ ちくわ 塩昆布 粒こしょう 薄口しょうゆ
たまごスープ	たまご 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
フルーツ	パイン みかん



きゅうり

ウリ科キュウリ属のつる性植物
およびその果実で、世界で最もカロリーが
低い果実としてギネス
世界記録に登録
されている。

旬は初夏～夏
(6月～9月頃)



美味しいきゅうりの見分け方

- ・濃い緑色でツヤがある
- ・イボがチクチクして尖っている
- ・太さが均一
- ・ずっりと重みがある