

# 6月11日(木)の給食



773kcal

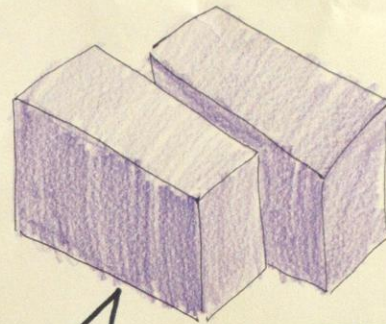
## 献立



献立	材料
ごはん	米
豚肉の甘辛炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 塩・こしょう
春雨サラダ	春雨 きゅうり にんじん ハム 薄口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油
ブロッコリーのおかかマヨ和え	ブロッコリー 赤パプリカ コーン マヨネーズ かつおぶし 塩・こしょう
おすまし	かまぼこ えのき 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
小豆ようかん	つぶあん 水 寒天 塩



## 小豆ようかん



**小豆 寒天**

- ・食物繊維 : 海藻から作られる!
- ・鉄分 : ↳食物繊維
- ・カリウム : 低カロリーで
- ・ポリフェノール : ようかんを固めてくれる!

**ようかんの歴史**

肉食が禁じられていた日本の禅僧が、小豆を使って精進料理として作り出しました。

軽食として食べられていたが、室町時代以降重要な茶菓子として重宝されるようになった。

**【ようかんの栄養素】**

つぶあん 31kcal 炭水化物5.4g (ゼラチンと違ってほろほろしている)

寒天 0kcal 80%が食物繊維!