

6月16日(火)の給食

847kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
ポークビーンズ	豚バラ肉こま切れ ベーコン 水煮大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 水 コンソメ顆粒 砂糖 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース
チョコレギ風 サラダ	キャベツ 水菜 わかめ にんにく 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 酢・砂糖 ごま油 韓国のり
切り干し大根の ごまマヨ和え	切り干し大根 きゅうり コーン マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
フルーツ白玉	白玉団子 みかん 白桃 シロップ



切り干し大根

切り干し大根は、大根を細く切って天日で干してつくる昔から日本で親しまれてきた**保存食**です。

切り干し大根のいいところ

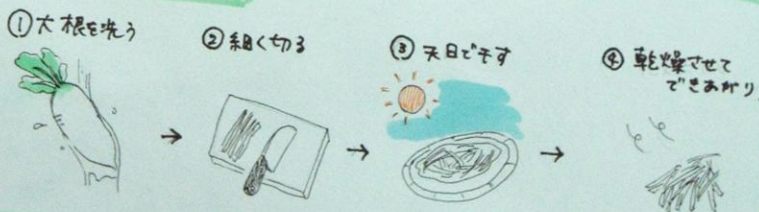
- ① カルシウムが豊富！
骨や歯を丈夫にする。
- ② 食物繊維がたっぷり。
おなかの調子をととのえる。
- ③ うまみと栄養がぎゅっと詰まってることで栄養価がアップ。
- ④ 保存ができて、お代かかない。
長くおいしく食べられる。

切り干し大根って？

大根を細く切って干すことで、水分がぬけてうまみや甘みがぎゅっとつまります。
生の大根よりも栄養価が高く、長く保存できるのが特徴です。

♡ 水が戻ると、生の大根と同じように使えます！
いろいろな料理に活躍♪

切り干し大根が作れるまで



④ 太陽の力で水分がぬけて、うまみや栄養がぎゅっとつまった切り干し大根になります。

