

9月9日(水)の給食

845 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
クリスピー チキン	鶏もも肉 塩・こしょう マヨネーズ コーンフレーク パン粉
豆腐の のりサラダ	木綿豆腐 オクラ きゅうり 味付けのり すりごま ポン酢 ごま油 砂糖
きのこ スパゲッティ	スパゲッティ にんじん しめじ まいたけ にんにく タカノツメ 薄口しょうゆ 塩・こしょう オリーブオイル
コンソメスープ	ブロッコリー 玉ねぎ ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
グレープ フルーツかん	グレープフルーツジュース 寒天 砂糖 水 ナタデココ



477127616

カロラの特長

強弱のわかれは“と鹿か”が特徴的なのは、まあい
黄色い花を咲かせます。

カロラは純黄色野菜のかつて、多くの栄養素が含
まれています。

カロラの葉にカロリの成分は、ガラランペルなど
喉痛や血行促進で、特にカロリは血液の中のコレステ
ロール値を下げる働きをする。僅かに、便通の手助
けに効果があるといわれています。

旬
6月~8月
夏

オマの種類

オラの種類は、性によって別れる。丸オラ、
 赤オラ、白オラ、ニニオラがあり得る。
 白オラ—スノ—をとりよくその繁殖が豊満のオラ
 丸オラ—産卵が早く、大きくなる。毛をふさいオ
 ラオラ。
 赤オラ—赤毛のオラ—赤紫色をしたオラで、
 白オラ—赤毛が薄く、白っぽい色をしたオラで、
 赤毛のオラ—その毛は赤—一部白のオ
 ラと見分けがつかないオラもあり得る。
 ニニオラ—通常のオラより若くて小さい繁殖

榮養

アミノには、手製のネバネバ成分である「コラーゲン」という
食物繊維類をはじめ、β-カレキシンやカルシウム、
グルタミン酸などのビタミン、ミネラルが豊富
に含まれている。

・木々の見分仕方

色とはり
全体が濃黒茶色な赤褐色で、みみずくしいけ
とツヤがあるものを選別する。色あせはたいへん
早いものは、赤褐色が濃くしてはまる。

・石灰の状況
表層は柔らかい、石灰が $20\sim 30\%$ と推定して、
角石と痛々しいアリがあるものか、新
角石と。

オクラの下タビ王里のイェチー

木の下及び土は、カキ(19の国産)
部材に於て取り、塩土産を二つとす
「木下」は、二つとす。また、色合に
よく取り出す。

・下処理をいかに口当たりが合うように
ついたり固くて食べにくいようにする
りです。