

9月18日(金)の給食



624kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏ミンチのつくね焼き	鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん おろししょうが 酒 片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
さつまいもの甘煮	さつまいも はちみつ レモン汁 砂糖
ごま和え	キャベツ もやし コーン すりごま 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
もずくスープ	もずく えのき 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



さつまいも

食物繊維

おすすめの料理

- ・焼きさつまいも
- ・さつまいものサラダ

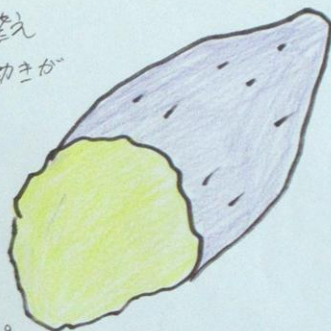
腸内環境を整え
便通をみずする働きが
あります。

ビタミンE

おすすめ料理

さつまいもグータン

多くの抗酸化作用
をもち細胞の健康
を保つ働きがある。



種類 特徴 旬は10月～1月

- ・紅(まる)か・・・甘みが強くねっとり、しっとり
- ・シルクスイート・・・絹のようななめらかさで上品な甘さ
- ・紅あずま・・・とても甘く、ねっとりクリーミー

・安納いも・・・ホクホクして甘い

