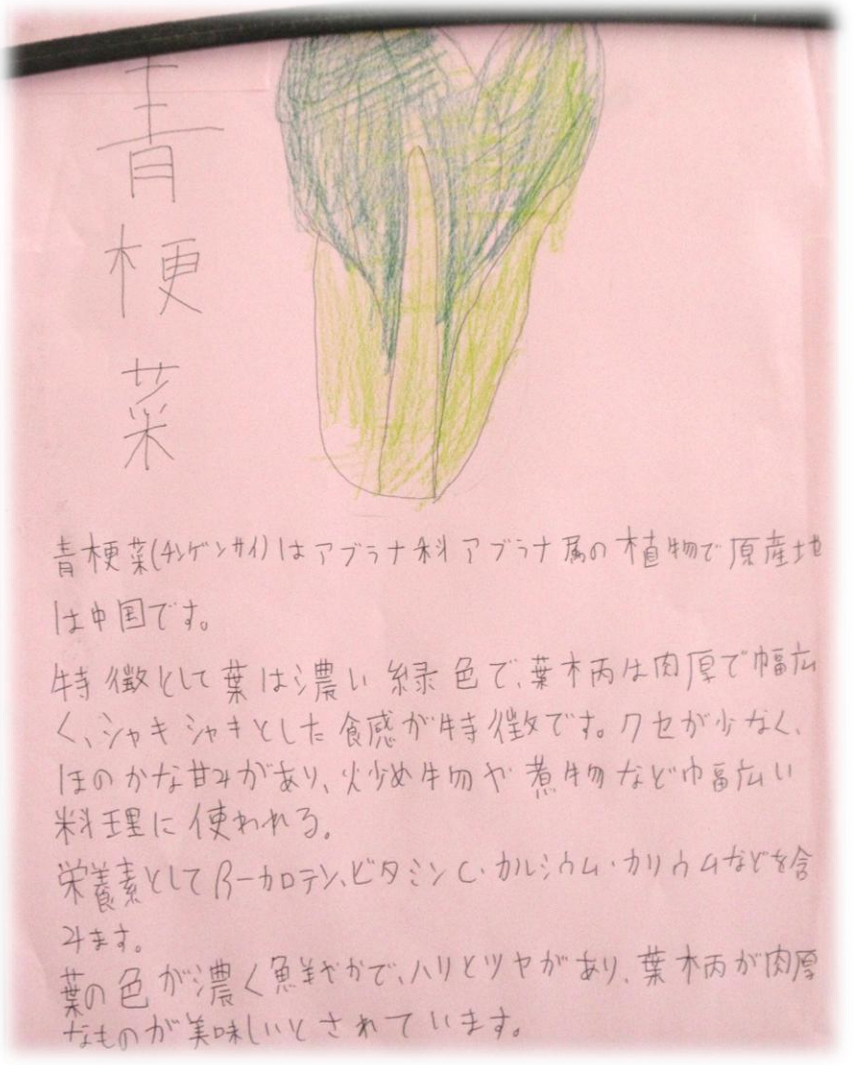
１１月１０日（火）の給食

747kcal

献　立

献 立	材 料
ごはん	米
和風ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 牛乳 パン粉 ナツメグ 塩・こしょう
タレ	濃口しょうゆ みりん 砂糖
梅塩昆布和え	キャベツ きゅうり もやし 塩昆布 梅肉 ごま油
カレーマヨ和え	ブロッコリー じゃがいも にんじん マヨネーズ 薄口しょうゆ カレー粉
青梗菜のスープ	青梗菜 玉ねぎ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水





青梗菜(チンゲンサイ)はアブラナ科アブラナ属の植物で原産地は中国です。

特徴として葉は濃い緑色で、葉木丙生肉厚で幅広く、シャキシャキとした食感が特徴です。クセが少なく、ほのかな甘みがあり、炒め物や煮物など中華料理に使われる。

栄養素としてβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどを含みます。

葉の色が濃く鮮やかで、ハリとツヤがあり、葉木丙が肉厚なものが美味しいとされています。