

5月12日(月)の給食



891 kcal

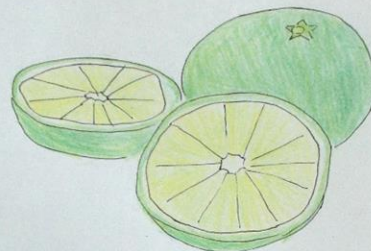


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の唐揚げ すだちソース	鶏もも肉 濃口しょうゆ 酒 にんにく しょうが 片栗粉 油
タレ	濃口しょうゆ みりん 砂糖 すだち酢
かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり ブロッコリー マヨネーズ 塩・こしょう
ほうれん草の 白和え	ほうれん草 にんじん こんにゃく 木綿豆腐 すりごま めんつゆ(2倍) 砂糖
みそ汁	大根 じゃがいも 青ネギ 和風だし みそ
フルーツポンチ	白玉だんご みかん パイナップル シロップ



すだち について



< 栄養素 >

すだちには、ビタミンCやクエン酸、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。特にビタミンCはレモンよりも多く、風邪予防や美肌効果が期待できます。また、クエン酸は疲労回復や食欲増進に役立ちます！

< 産地 >

すだちの主な産地は徳島県です。全国の生産量の9割以上を占めており徳島県はすだちの生産量で全国1位です。

< 旬・おいしいすだちの選び方 >

すだちの旬は8月上旬から9月中旬。
美味しいすだちは、果皮が濃い緑色でツヤとハリがありずっしりと重みのあるものを選ぶといい。

中間考査前日、中間考査のため
明日から給食はお休みです！