

6月30日(水)の給食

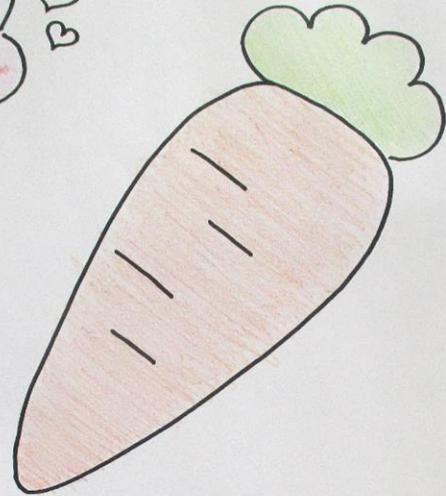


760kcal

献立



献立	材料
3色丼	米 鶏ミンチ 濃口醤油 酒 みりん 砂糖 卵 和風だし 塩・砂糖 さやいんげん
梅おかか キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 薄口醤油 かつおぶし
鶏肉と根菜 の煮物	鶏もも肉 ごぼう こんにゃく にんじん 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
味噌汁	小松菜 えのき 和風だし 味噌
抹茶プリン	生クリーム 砂糖 アガー 水 牛乳 抹茶 あずき



に ん じ ん

ニンジン(人参)は中央アジア原産のセリ科ニンジン属の二年草。畑で栽培し、多肉質の根は食用にされる。

100gあたりの主要な栄養素

	44 kcal
水分	87.3%
炭水化物	9.6%
たんぱく質	1.8%
食物繊維	3.9%
βカロテン	5000μg
カリウム	540mg

良いニンジンのとくちょう!!

表皮がなめらか!! ツヤツヤ!! 色が濃い!!
赤みが強い!! ひげが少ない!!

豆知識

にんじんは生でもたべられて、内臓を
あたため血を補う働きがあります!!