

# 7月2日(金)の給食



862kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
チキンの クリーム煮	鶏もも肉 片栗粉 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース 油 有塩バター 薄力粉 コンソメスープ
ひじきの煮物	牛乳 ひじき にんじん 油揚げ 大豆 油 和風だし 濃口醤油 酒 砂糖
ナッツ和え	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ ピーナッツ 薄口醤油 砂糖
卵のバジル スープ	卵 ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう バジル
アップル ポンチ	みかん パイン リンゴジュース



# 「ひじき」

春～夏にかけて美味しくなる！

栄養素

主な成分は

ミネラル  
食物繊維  
鉄分 です。

### ★ 美味しいひじきの見分け方

1. 光沢があり黒色でびんとしているもの
2. 全体的に大きさがそろっているもの
3. よく乾燥していて色ムラのないもの

### ★ 保存方法

干しひじき…湿気× 生ひじき…冷蔵庫で保存

本日で

一学期の集団給食は終了です！

