

10月1日(金)の給食



750kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚もも肉 春雨 玉ねぎ にんじん ニラ ごま油 ごま 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素
ナッツ和え	ブロッコリー 赤パプリカ もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ひじきの サラダ	ひじき きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 塩・こしょう
中華スープ	白菜 しいたけ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
カルピス ゼリー	カルピスマスカット味 アガー 砂糖 水



～白菜を選ぶポイント～

- ①しっかりと上が閉じていてずしりと重いもの。
- ②緑の外葉が付いたままの葉がしゃきっと生き生きした物。

- ③カットされているものは、断面が平らなもの。

～白菜の保存方法～

糸状にして保存すると日持ちする。
丸のままの場合、濡れた新聞紙などで袋に入れて冷蔵庫の野菜庫に入れておくとかなり日持ちする。
白菜は切ってからでも成長する野菜なので、軸の切り口にナイフで糸状繊維に沿うように切り込みを何度か入れておく◎。

10月4日～8日まで松西祭のため
給食はありません