

10月25日(月)の給食

797 kcal

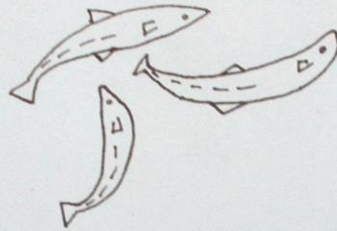


献立

献立	材料
ごはん	米
れんこん	鶏ミンチ
つくね	れんこん
	おろししょうが
	濃口しょうゆ
	みりん
	片栗粉
(タレ)	濃口しょうゆ
	みりん
	和風だし
	片栗粉・水
じゃこサラダ	キャベツ
	きゅうり
	大根
	ちりめんじゃこ
	薄口しょうゆ
	ごま油
	酢
	砂糖
	ごま
にんじん	にんじん
しりしり	玉ねぎ
	きぬさや
	ツナ
	油
	塩・こしょう
	和風顆粒だし
	みりん
	薄口しょうゆ
味噌汁	さつまいも
	こんにゃく
	和風だし
	味噌
はちみつ	はちみつレモン
レモンかん	寒天
	砂糖
	水



ちりめんじゃこ



栄養価 (100g)	
エネルギー	113 kcal
炭水化物	0.2g
脂質	1.6g
タンパク質	23.1g

イワシ類の仔稚魚。

ごく小さな魚を平らに広げて干した
 様子が、絹織物のちりめんを
 広げたように見えることからこの名前
 がついた。魚そのものはシラスと
 いい。固く干さない状態のものはその
 名前で呼ばれることもある。