

# 10月27日(水)の給食

1089 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏と里芋の味噌煮込み	鶏もも肉 里芋 にんじん こんにゃく きぬさや 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 味噌
キャベツの甘酢和え	キャベツ 油揚げ かにかま 酢・砂糖 薄口しょうゆ ごま
塩だれパスタ	ハーフスパゲティ 豚バラ肉 長ねぎ ニラ ごま油 塩・こしょう 鶏ガラスープの素
すまし汁	さつま揚げ かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
レアチーズケーキ	クリームチーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖 ゼラチン・水 レモン汁 ビスケット 無塩バター



## 「鶏肉」



### 1 栄養素

20種類にも及ぶアミノ酸からなるたんぱく質を豊富に含んでいます、またビタミンAやビタミンB、ビタミンKなども含まれアミノ酸の働きをサポートするので、アミノ酸効果もより期待できます。

### 2 歴史

弥生時代の初めに、ごろうに日本を告げ、わりの聖鳥とした。古墳時代には、食する習慣が日常的になっていった。



### 3 部位

もも、むね、ささみ  
手羽、レバー、ハツ  
砂肝、軟骨