

10月29日(金)の給食

870 kcal

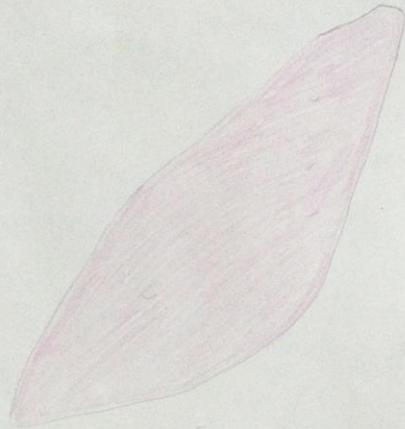


献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ
青じそサラダ	キャベツ にんじん わかめ コーン 青じそドレッシング
彩り おかか和え	もやし ピーマン 赤パプリカ かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
豚汁	豚バラ肉 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 和風だし 味噌
さつまいも 蒸しパン	ホットケーキミックス さつまいも 卵 牛乳 砂糖 油



さつまいもについて



焼き芋をはじめ、おかずからお菓子まで様々な調理法で親しまれているさつまいもは、豊富な栄養素を含む食材です。主な成分はデンプンで、エネルギーの補給食品として古くから利用されています。また、さつまいものビタミンCは、いも類の中でいちばん多く含まれています。

