

11月9日(火)の給食



794kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豆腐ハンバーグ	豚ミンチ 絹豆腐 玉ねぎ 卵・パン粉 塩・こしょう 大根 ポン酢
かぼちやの煮付け	かぼちや きぬさや 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
にんにく醤油和え	もやし きゅうり 塩 薄口しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ごま にんにく
お吸い物	青梗菜 にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 塩
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水



青梗菜



チンゲンサイは、アブラナ科アブラナ属の青梗系の野菜。中国野菜の中でも日本で身近な野菜の一つとなっている。英語ではQing geng cai と書かれる。原産地は中国華中地方。

<分量100gあたり>

カロリー(kcal)	13	脂質	0.2g
ナトリウム	65mg	カリウム	252mg
炭水化物	2.2g	食物繊維	1g
糖質	1.2g	タンパク質	1.5g
ビタミンC	45mg	カルシウム	105mg
鉄	0.8mg	マグネシウム	19mg