

11月11日(木)の給食

861 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚の生姜焼き	豚ロース 濃口しょうゆ みりん 砂糖 酒 しょうが(生)
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ロースハム コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ピーナッツ和え	ブロッコリー にんじん 花切大根 ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
かぼちやの味噌汁	かぼちや 玉ねぎ 青ねぎ 和風だし 味噌
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



すだちとは

- カリウム や ビタミンC、7エン酸が豊富
- 風邪予防や疲労回復、美肌効果がある
- 徳島県の名産物
- ビタミンAも豊富で目の健康を保つ働きがある。
※とりすぎには注意
- 血圧を下げる働きがある

