

11月15日(月)の給食

662 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
メルルーサの味噌焼き	メルルーサ 塩・こしょう 味噌 はちみつ 酒 みりん 濃口醤油 しょうが
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん マヨネーズ 塩・こしょう
野菜の浅漬け	キャベツ ピーマン もやし 塩昆布 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 塩
はんぺんのすまし汁	はんぺん 小松菜 和風だし 薄口醤油 塩
パンナコッタ	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水 バニラエッセンス いちごソース



ピーマン

のピーマンの栄養

栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。
β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮している。

のピーマンの選び方

色が鮮やかで、ツヤのあるもの、肩が盛り上がり、皮にハリがあるものを選びましょう。

