

# 11月16日(火)の給食

763 kcal

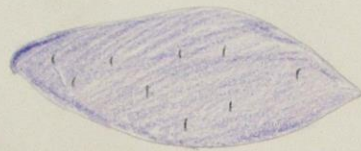


## 献立

| 献立                      | 材料                                                                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ごはん                     | 米                                                                   |
| 鶏と<br>青梗菜の<br>カレー炒め     | 鶏むね肉<br>塩・こしょう<br>青梗菜<br>玉ねぎ<br>油<br>酒<br>カレー粉<br>濃口しょうゆ<br>塩・粒こしょう |
| さつまいもの<br>コールスロー<br>サラダ | さつまいも<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コールスロードレ                                   |
| ちくわと<br>いんげんの<br>ごま和え   | ちくわ<br>さやいんげん<br>もやし<br>すりごま<br>薄口しょうゆ<br>砂糖                        |
| 味噌汁                     | 大根<br>にんじん<br>青ねぎ<br>和風だし<br>味噌                                     |
| オレンジかん                  | オレンジジュース<br>寒天<br>砂糖<br>水                                           |



さつまいも



さつまいもには、色々な栄養素が幅広く含まれており、  
健康や美容に関連する効果が期待できます。  
また、お腹の中を美しくする働き、免疫物質を作る作用や、  
ビタミン、ミネラルの合成、血をきれいにする作用といった効果が  
腸の働きを助けてくれる効果もあります。

