

11月18日(木)の給食

1123 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚バラ大根	豚バラ肉 大根 さやいんげん ごま油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
小松菜のナムル	小松菜 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏がらスープの素 塩・こしょう
じゃがいもの醤油炒め	じゃがいも ベーコン しめじ 油 薄口しょうゆ コンソメ顆粒
かきたま汁	玉ねぎ 豆苗 卵 和風だし 薄口しょうゆ 塩
白玉ぜんざい	白玉団子 ゆであずき 水 砂糖 塩



小松菜



小松菜は、クセがなく使い勝手の良い野菜で、ビタミンやミネラルが多く含まれています。ほうれん草によく似た見た目をしていますが、小松菜に含まれるカルシウムはほうれん草よりも多く、野菜の中でもダントツです。免疫力を高める効果のあるビタミンCも含まれているため、これからの寒い季節にもピッタリです。