

11月26日(金)の給食

1013kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚と玉ねぎの卵炒め	豚バラ肉 玉ねぎ 卵 油 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉
ブロッコリーのツナコーンサラダ	ブロッコリー ツナ コーン マヨネーズ 塩・こしょう
もやしときゅうりのピリ辛和え	もやし きゅうり ごま油 酢 薄口しょうゆ 砂糖 豆板醤
野菜スープ	じゃがいも キャベツ にんじん ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
桃ゼリー	桃ジュース アガー 砂糖 水



ブロッコリーについて



ブロッコリーはアブラナ科のアブラナ属の緑黄色野菜。花を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良された。現在の姿になるとされる。緑色の花蕾と茎を食用とする。ビタミンB、ビタミンC、カロチン、鉄分を多く含む。