

# 11月30日(火)の給食

1095 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のチーズ焼き 	鮭 塩・こしょう チーズ パセリ
ナッツサラダ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ ピーナッツ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 和風顆粒だし
やみつきキャベツ	キャベツ きゅうり ごま油 鶏がらスープの素 塩・粒こしょう にんにく ごま
味噌汁	切り干し大根 にんじん さやいんげん 和風だし 味噌
フルーツ	みかん パイナップル



ブロッコリー

にいて



ブロッコリーは調理しやすく栄養が豊富で食べやすい野菜です。30年ほど前に普及したばかりの野菜ですが、今ではあがり定着しています。ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶが7-8個ついています。これは、1つ1つが花のつぼみです。