

12月1日(水)の給食



968 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ポーク ビーンズ	豚バラ肉こま切れ ベーコン 水煮大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 水 コンソメ顆粒 砂糖 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 赤パプリカ すりごま マヨネーズ 薄口醤油 砂糖 レモン汁
白菜の和え物	白菜 花切大根 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
ブラウニー	ホットケーキミックス ココア チョコレート 卵 牛乳 無塩バター



卵について



ビタミンCと食物繊維以外、すべての栄養素を含んでいる。

たまごのたんぱく質は食品の中で最も良質といわれている。

鉄分は、ほうれん草の約2倍、カルシウムは牛乳の1.5倍含まれている。

ビタミンCや食物繊維を補う野菜や海藻などを組み合わせれば、バランス抜群の食事のできあがり。

本日で、2学期の
集団給食は終了です

