

6月7日(火) の給食



886 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
肉野菜の スタミナ炒め	豚バラ肉 玉ねぎ ピーマン にんじん ヤングコーン ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖
和風ペペロ ンチーノ	ハーフスパゲティ アスパラガス ベーコン オリーブオイル にんにく 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ たかのつめ
塩昆布漬け	白菜 大根 塩昆布 薄口しょうゆ
味噌汁	小松菜 油揚げ 和風だし 味噌
はちみつ レモンゼリー	はちみつレモンジュース アガー 砂糖 水



豚バラ肉

豚バラ肉は腹側の、ちょうどあぼらの部分にあたります。時間をかけてじっくり炊くと、とろけるように柔らかくなることから、豚の角煮として利用される。ビタミンB₁、ビタミンB₆、タンパク質など脂質以外にも、身体に必要な栄養素がたっぷり含まれている。

豚の体脂肪率は15%前後

