

6月17日(金)の給食

866kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
豚と野菜の味噌炒め	豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 油 味噌 濃口しょうゆ 酒 みりん はちみつ
小松菜のおひたし	小松菜 にんじん しめじ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
切り干し大根のツナ昆布和え	切り干し大根 きゅうり 塩昆布 ツナ ごま油 鶏ガラスープの素 粒こしょう
卵スープ	卵 白菜 コンソメスープ 塩・粒こしょう
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



キャベツについて



キャベツは、アブラナ科アブラナ属の多年草。栽培上は一年生植物として扱われる。

～学名～ *Brassica oleracea* L. var. *capitata*
～和名～ 甘藍、玉菜 ～英名～ Cabbage

～100gあたりの栄養価～

エネルギー	23 kcal	カルシウム	43mg
炭水化物	5.2g	マグネシウム	14mg
食物繊維	1.8g	リン	27mg
脂肪	0.2g	鉄分	0.3mg
タンパク質	1.3g	水分	92.7g
カリウム	200mg	硝酸イオン	0.1g