

# 6月21日(火)の給食



732kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
肉じゃが	豚もも肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく きぬさや 和風だし 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ 塩
厚揚げの ピリ辛炒め	厚揚げ もやし ピーマン 油 濃口しょうゆ みりん 砂糖 豆板醤
梅おかか和え	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 薄口しょうゆ かつおぶし 練り梅
フルーツの ヨーグルト 和え	みかん 黄桃 白桃 ヨーグルト 砂糖



# ピーマン



旬: 6~9月

ピーマン生産量

- 1位. 茨城
- 2位. 宮崎
- 3位. 鹿児島

ピーマンはナス科の一年草、およびその果実。トウガラシの栽培品種に分類される。

ピーマンやパプリカを選ぶとき...  
 → 色が均一で濃く、艶があるもの。  
 軸の切り口が新しく、茶色く変色していないか確かめよう。

