6月22日(水)の給食

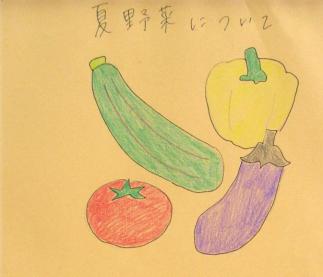
<u>w</u>

992kca/

	IL./			
献	<u>\f\</u>	材;	—— <u>—</u> 料	
ひじきの	ひじきの炊き		 米	
込みご		鶏もも肉		
		ひじき		
		b.C.a		
		にんじん		
7		さやいん		
		和風力	_	
		砂糊	_	
y		みりん	ا	
		酒		
		濃口し』	ょうゆ	
夏野	菜の	豚ミン	チ	
そぼろ	炒め	なす	_	
		ピーマ	フン	
		にんじ	ìh	
		コー		
		油	•	
		濃口しょうゆ		
		酒・みりん		
		- 砂糖	-	
		片栗粉		
さつま	1.12.	さつま		
のサ	_	玉ね	. •	
		枝枝	_	
		マヨネ・	_	
		- マコイ・ - 塩・こし		
<i>7</i> -11.	,		01/	
クリー		白茅		
スー		しめ	_	
		ベーニ	•	
		和風力		
		調製豆	_ , _	
		味噌	-	
		おろしし	0.,	
ももゼ	リー	桃ジュ		
		アガー・	砂糖	
		水		
1				

ナタデココ





夏里年東は、夏に成熟する里子菜のコヒュー、
きゅうり、なる、ともと、たってン、オカラ、トウモロコシ、ニテ、カボケセ
グルヤーニ、コーヤなどが含まれる。

夏男子楽はかりかりかいものがめく、カリウム、カルシウム、金笠、甲金分はじのうそういと、日かのテン、薬酸なじのでのシ、食物系裁維、アリフェトいにじて特めしいたの数の栄養券が含まれている。

暑い季節に必要は栄養素がたるるのと

里子葉は旬の1時期に「舊栄養(西が高く, 干思信載したの時期に身1本に必要な栄養素が言きまっています。

生で食がらかるものがありいので、夏い干足しがちは栄養素を簡単に生物をできるのが夏季を東の長がでする