

6月23日(木)の給食



758kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鮭のムニエル	鮭 塩・こしょう 薄力粉 油
(タルタルソース)	卵 ピクルス マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
ごま和え	さやいんげん もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
海藻サラダ	キャベツ 海藻ミックス ごま油 薄口しょうゆ 酢 レモン汁 砂糖
野菜スープ	かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



もやしについて

もやしは、主に穀類や豆類の種子を人為的に発芽させた新芽。ただし、単に発芽させたものではなく、暗所で発芽させ、従長軟化させたものである。

成分について

特等すべき成分はないが、低カロリーの割りにビタミン類やミネラル類、食物繊維をバランスよく含み、ありがたい栄養価が高いことで健康的な野菜として世界的にも注目されている。

