

# 6月24日(金)の給食



852 kcal

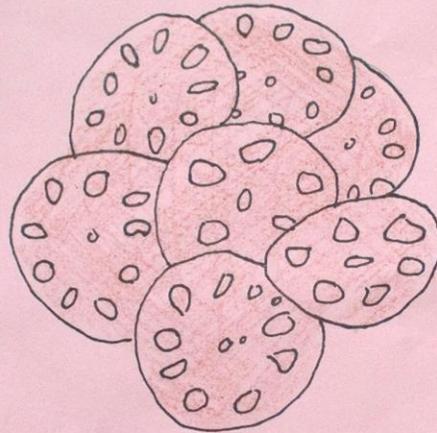
## 献立



| 献立           | 材料   |
|--------------|--|
| ごはん          | 米  |
| ハンバーグ        | 豚ミンチ<br>玉ねぎ<br>えのき<br>卵・パン粉<br>牛乳<br>酒・ナツメグ<br>塩・こしょう<br>水<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>濃口しょうゆ<br>砂糖 |
| れんこん<br>きんぴら | れんこん<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>にんじん<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>砂糖                                   |
| マカロニ<br>サラダ  | マカロニ<br>きゅうり<br>ツナ<br>コーン<br>マヨネーズ<br>塩・こしょう<br>砂糖   |
| すまし汁         | しいたけ<br>油揚げ<br>青ねぎ<br>和風だし<br>薄口しょうゆ<br>塩  |
| りんごゼリー       | りんごジュース<br>アガー・砂糖<br>水   |



## れんこんについて



れんこんの旬はいつごろ？

「新れんこん」の旬は6月から9月ごろ

おいしいれんこんの選び方

かたさがあり、太くて真ん中まで

褐色・黄色がかかった色味で、4うかいたりその

れんこんに含まれる栄養素

れんこんにはビタミンCや食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。