

# 6月29日(水)の給食



746 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌焼き	鯖 味噌 はちみつ 濃口しょうゆ 酒 みりん おろししょうが
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ さやいんげん ダイスカットチーズ マヨネーズ 塩・こしょう
もやしと きゅうりの ピリ辛和え	もやし きゅうり にんじん ごま油 酢 薄口しょうゆ 砂糖 豆板醤
けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



豆腐について

豆腐は煮た大豆の搾汁を凝固剤により固めた加工食品である。血液中のコレステロールを低下させ血圧上昇を抑制するといわれています。

