

9月16日(金)の給食



725 kcal



献立

献立	材料
五目チャーハン	米 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ むきえび 玉ねぎ しいたけ グリーンピース 卵 ごま油 塩・こしょう
豚キムチ	鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 豚もも肉 白菜 玉ねぎ ニラ ごま油 しょうが・にんにく キムチ キムチの素 濃口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー かにかま 枝豆 マヨネーズ ポン酢
わかめスープ	わかめ ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



にんじん

○人参の旬は秋から冬にかけてで、味がよくなる。

○人参の栄養成分はカロテンである。

○世界に色の違うにんじんは7種類ある。

○炒め物、和え物、煮物など、たんぱく質(たんぱく)用である!!