

# 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
ブロッコリーのサラダ	キムチ キムチの素 濃口しょうゆ 砂糖 ブロッコリー かにかま 枝豆 マヨネーズ
わかめスープ	ポン酢 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



ニンジン

○人参の旬は秋から冬にかけてで、味が甘くなります。

○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(こぼれ)用できる!!