

9月22日(木)の給食



884kcal



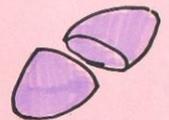
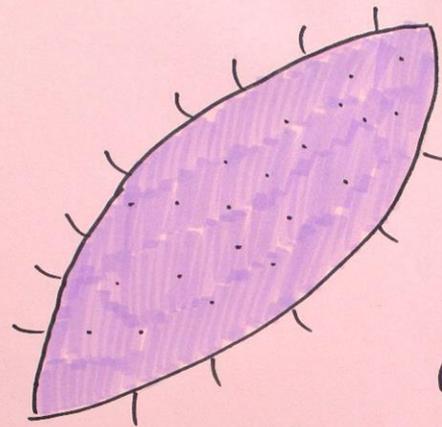
献立

献立	材料
コーンの 混ぜごはん	米 酒 塩 コーン 有塩バター 薄口しょうゆ パセリ
豚バラ キャベツの ポン酢炒め	豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 油 にんにく ポン酢 酒 みりん
ピリ辛和え	もやし きゅうり 油揚げ めんつゆ(2倍) ラー油 ごま
具だくさん 味噌汁	さつまいも ごぼう 大根 しめじ ねぎ 和風だし 味噌
ココアケーキ	HM 卵 牛乳 無塩バター 砂糖 ココア



サツマイモ

について



おもな栄養

- ・食物繊維
- ・ビタミンB1
- ・ビタミンC
- ・ビタミンE
- ・カリウム

食物繊維はじゃがいもの
2倍!!

便秘の予防・改善に
役立つほか、ビタミンC
も多く含まれている
ので、肌にも良い♡