

9月28日(水)の給食



755kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ミートローフ	豚ミンチ 玉ねぎ グリーンピース コーン 塩・こしょう パン粉・牛乳 ナツメグ
(ソース)	水 ケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ 砂糖
じゃがいもの ガーリック 醤油炒め	じゃがいも しめじ ベーコン オリーブオイル おろしにんにく 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
さっぱり ポン酢和え	ブロッコリー もやし にんじん 花切大根 ポン酢 砂糖
コンソメ スープ	白菜 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
はちみつ レモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



にんじん

- 美味しい! にんじんの見分け方
葉の切り口の中心は小さい方が果肉が柔らかく風味がよい。
- カロテン豊富な緑黄色野菜!
β-カロテンの多くは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、カロテンの名は英語の「キャロット」に由来しています。皮の近くに多く含まれているので、皮ごといたした方が、薄く切って食べましょう。
- にんじんの栄養
β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするために免疫力を高めることに役立ちます。また、抗酸化作用が強いので、肌の老化防止にも。
- ぶら情報
葉もビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。葉もビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。葉付のにんじんを見つけたらぜひ、お試しください!! 天ぷらや炒め物、おひたしにしても美味しいので、葉付のにんじんを見つけたらぜひ、お試しください!!

9月29日～10月5日まで松西祭準備・松西祭のため給食はお休みです。次回は10月6日からです。