


10月26日(水)の給食 674kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のバター 醤油焼き	鮭 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ じゃがいも さやいんげん コーン 油 塩・こしょう
やみつきキャ ベツ	キャベツ にんじん 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
ツナサラダ	きゅうり 大根 水菜 ツナ めんつゆ 酢 砂糖
味噌汁	玉ねぎ 油揚げ かいわれ大根 和風だし 味噌
ヨーグルト ゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 ブルーベリーソース



人参について 



B-カロテンが豊富。緑黄色野菜の中でも
すば抜けて多く、約4分の1本で、
1日のビタミンA必要量がとれる。
また、ビタミンB₁、B₂、C、カリウム、
食物繊維も多く栄養的価値が高い。