

10月28日(金)の給食

792kcal

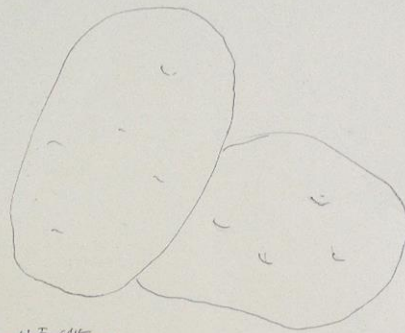


献立

献立	材料
ごはん	米
甘酢肉団子	豚ミンチ 玉ねぎ 片栗粉 塩・こしょう おろししょうが 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ 砂糖 酢 片栗粉・水
グリーン ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー 枝豆 マヨネーズ 砂糖
白菜のナムル	塩・粒こしょう 白菜 にんじん もやし ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖
きのこの 生姜スープ	塩・こしょう しめじ えのき ごま油 青ねぎ 鶏ガラスープ オイスターソース
みかんかん	塩・こしょう おろししょうが オレンジジュース 寒天 砂糖 水



じゃがいも



○じゃがいもの特徴

保存がきくので年中出まわり、煮ものや炒め物などに使われるほか、サラダ、ポテトフライなど、日本人になじみ深い食品です。世界の五大食用作物(小麦、米、稲、大麦、とうもろこし、じゃがいも)の1つとされています。

○じゃがいもの栄養

じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもろろん、おなかをきれいにする食物繊維もたくさん含まれていると言われています。じゃがいもにはみかんと同程度のビタミンCが含まれ、でんぷんによって保護されている為、煮ても焼いてもあまり減らないという特性を持っています。2~3個食べれば1日に必要な量を十分に取ることが出来ます。

