

11月11日(金)の給食

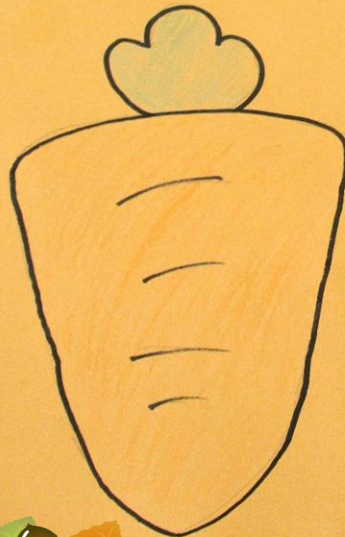
834kcal

献立

献立	材料
セルフ ビビンバ丼 (肉野菜)	米 豚ミンチ 小松菜 もやし にんじん ごま油 しょうが・にんにく 味噌 濃口しょうゆ みりん 砂糖 豆板醤 ごま
(キムチ)	白菜 ニラ キムチ キムチの素 濃口しょうゆ
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ロースハム コーン マヨネーズ 塩・こしょう
わかめと卵 のスープ	わかめ 卵 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



人参
について



人参の栄養素

- 目や肌の健康を保つβ-カロテン
- β-カロテンは体内でビタミンAに変換される