

# 11月14日(月)の給食

698キロカロリー

## 献立

献立	材料
ごはん	米
おろし豆腐 ハンバーグ	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ おろししょうが 片栗粉 和風顆粒だし 塩・こしょう 水 めんつゆ 大根おろし 片栗粉・水
やみつき キャベツ	キャベツ にんじん 花切大根 ごま油 薄口しょうゆ 塩 ごま
辛子和え	小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
かぼちゃ スープ	玉ねぎ かぼちゃペースト コンソメスープ 牛乳 塩・こしょう
お団子	白玉団子 きなこ 砂糖 塩 黒蜜



## かぼちゃについて



カボ"チャはウリ科カボ"チャ属に属する果菜の総称である。原産は南北アメリカ大陸だが、主要生産地は中国、インド、ウクライナ、アフリカである。皮を含む果実を食用とし、不飽和脂肪酸、ミネラル、たんぱく質、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、これらのビタミンを含む。