

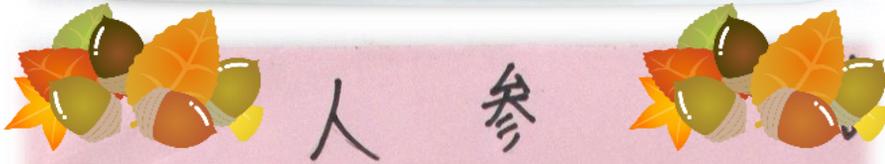
11月15日(火)の給食

921 kcal



献立

献立	材料
鶏五目飯	米 鶏もも肉 にんじん しいたけ 油揚げ 油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 塩・砂糖 おろししょうが
ピリ辛 肉野菜炒め	豚もも肉 キャベツ ピーマン もやし 油
塩昆布和え	しょうが・にんにく 濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩・こしょう ブロッコリー 白菜 コーン 塩昆布 ごま油
ミルク味噌 スープ	薄口しょうゆ じゃがいも ベーコン 和風だし 牛乳 味噌
コーヒー ゼリー	コーヒー アガー・砂糖 水 ホイップクリーム



人参



にんじんは中央アジア原産のセリ科ニンジン属の二年草
 主な栄養素はβカロテン(ビタミンA) カリウム、食物繊維など
 βカロテンは体内中でビタミンAに変化ビタミンAは、
 皮膚や粘膜を中々してくる栄養素乾燥が気になる季節に大切
 免疫カモシP

