

11月16日(水)の給食

736

kcal



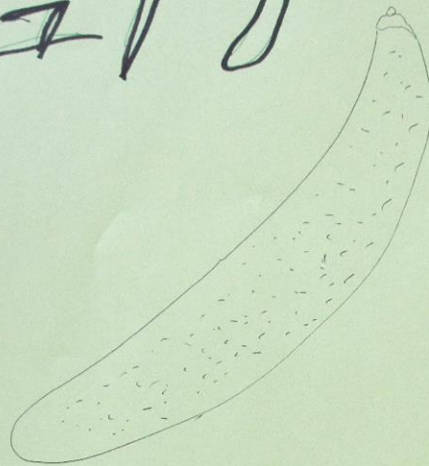
献立

献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢
ナムル	片栗粉・水 もやし 青梗菜 にんじん ごま油 鶏ガラスープの素 塩・こしょう おろしにんにく
白菜の ツナ和え	白菜 きゅうり ツナ 薄口しょうゆ 砂糖
中華スープ	木綿豆腐 ニラ 卵 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
マンゴー プリン	マンゴージュース 牛乳 アガー 砂糖



キュウリ

についてだよ



キュウリは、ウリ科キュウリ属のつる性一年草
およびその果実とである。

キュウリはみずみずしく、なんと!! 約95%が水分
である。

栄養価は高くないが、血圧を下げる効果や
利尿作用のあるカリウムが多く、食物繊維も含まれる!

