

11月21日(月)の給食

812 kcal



献立

献立	材料
わかめごはん	米 和風顆粒だし 塩 酒 わかめ ごま
鶏の胡椒焼き	鶏もも肉 塩・粒こしょう しょうが・にんにく 片栗粉 油
酢味噌和え	きゅうり キャベツ たこ 白味噌 酢 砂糖
ピーナッツ和え	青梗菜 もやし にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 和風だし 味噌
みかんの牛乳かん	牛乳 アガー 砂糖 水 みかん



鶏肉



鶏肉は肉類の中でも安価で使い勝手の良い家庭の味方です。
但し、高たんぱくの胸肉や、身は筋比後セタイエトに最適です。