

11月24日(木)の給食

797kcal

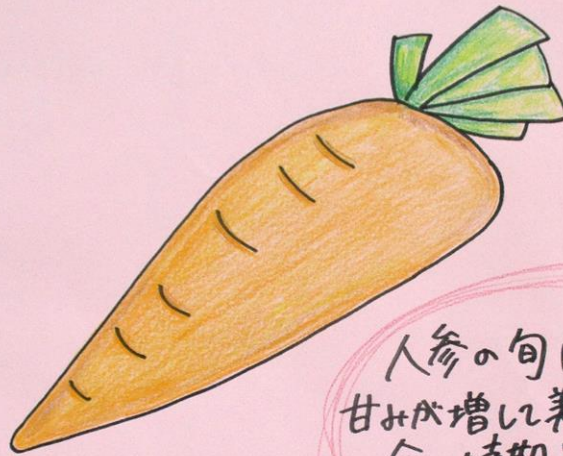


献立

献立	材料
ごはん	米
ごま味噌 肉野菜炒め	豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ しめじ 油 味噌 酒 みりん 鶏ガラスープの素
きゅうりと ちくわの 梅和え	すりごま きゅうり ちくわ もやし 練り梅 ごま油
ポテトサラダ	めんつゆ じゃがいも にんじん ロースハム 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
お吸い物	小松菜 しいたけ 卵 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジ プリン	オレンジジュース 牛乳 生クリーム ゼラチン 砂糖 水



人参について



人参の旬は秋～冬
甘みが増し美味しい
今の時期!!!

・βカロテン

人参のオレンジ色の元となっているβカロテンは強い抗酸化作用を持っています。免疫力の向上などに効果があります。

・ビタミンA

ビタミンAは、目や皮膚の粘膜の健康維持や、薄暗いところで視力を保つことにかかわっている栄養素です。