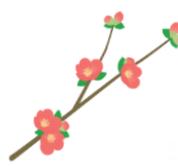


1月17日(火)の給食



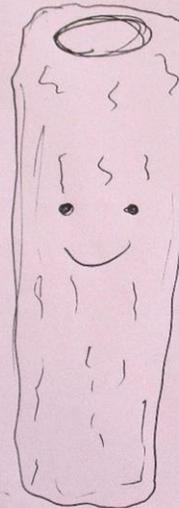
812 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
じゃがいもの そぼろ煮	豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ にんじん 枝豆 糸こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ちくわきゅうり の青じそ サラダ	ちくわ きゅうり わかめ 青じそドレッシング
白菜の ナッツ和え	白菜 もやし えのき 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
味噌汁	木綿豆腐 うずまき麩 青ねぎ 和風だし 味噌
オレンジ かん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



ちくわについて



魚肉を利っぷにして
ちくわをつくっています。
臭る時は表面より内面から
早く臭っていきます

ちくわは高タンパクで
低脂肪なので
ダイエット向きです

ちくわは1日1つまでです。