

1月23日(月) の給食

834 kcal

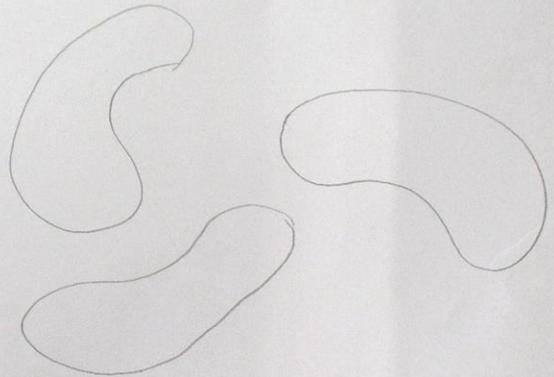


献立

| 献立 | 材料 |
|--------|--|
| ごはん | 米 |
| 鶏のカシュー | 鶏もも肉 |
| ナッツ炒め | 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ カシューナッツ ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 |
| 春雨サラダ | 春雨 きゅうり ロースハム わかめ 酢・砂糖 |
| もやしナムル | 薄口しょうゆ もやし 花切大根 きくらげ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう |
| レモンスープ | おろしにんにく キャベツ 長ねぎ にんじん 鶏ガラスープ 塩・粒こしょう レモン汁 |
| 牛乳かん | 牛乳 寒天・砂糖 水 |



カシューナッツについて



カシューは、中南米原産のウルシ科の常緑高木。その種子をカシューナッツという。

食べると新陳代謝がアップし、体の毒素を排出しやすくなるので肌トラブルの予防になる。

