

# 1月23日(月) の給食

834 kcal

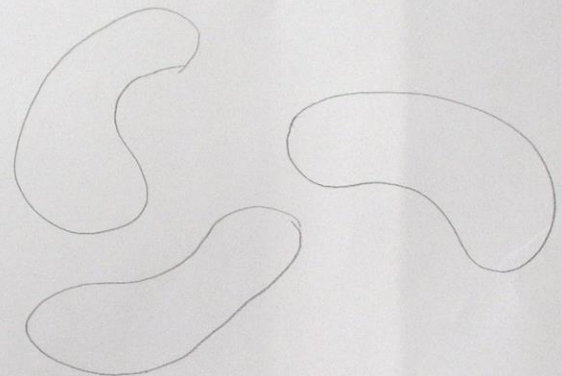


## 献立

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。

