

2月8日(水)の給食

826 kcal



献立

献立	材料
親子丼	米 鶏もも肉 玉ねぎ 卵 糸三つ葉 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
小松菜の 和え物	小松菜 にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
野菜の 浅漬け	きゅうり 白菜 花切大根 和風顆粒だし 塩 たかのつめ ごま油
豚汁	豚バラ肉 さつまいも 油揚げ 青ねぎ 和風だし 味噌
黒蜜 きなこもち	白玉 黒蜜 きなこ 砂糖 塩



小松菜



小松菜にはビタミンC、ビタミンE、βカロチン、
葉酸、モロヘイ、鉄、カルシウム、カリウム
といふ栄養成分が豊富に含まれる。
小松菜は同じお野菜の使い方をすれば
OKです。

