

2月10日(金)の給食

799 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ミートローフ	豚ミンチ 玉ねぎ コーン グリーンピース 塩・こしょう パン粉・牛乳 ナツメグ 水 ケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ 砂糖
ガーリック炒め	ブロッコリー 玉ねぎ ウインナー しめじ オリーブオイル 塩・粒こしょう コンソメ顆粒 おろしにんにく
3色ごま味噌和え	ピーマン もやし にんじん 味噌 めんつゆ 砂糖 すりごま
かぼちやのポタージュ	かぼちやペースト コンソメスープ 牛乳 塩・こしょう クルトン
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



かぼちや



かぼちやの種類

大別すると「日本かぼちや」、「西洋かぼちや」、「パポヤかぼちや」の3種類。

スーパーなどで見かけるいわゆるかぼちやはその名前に反して日本かぼちやではなく、西洋かぼちやだ。

栄養

栄養価の高さは、野菜の中でトップクラスで特に「カロテン」が豊富。

次回の給食は、2月20日(月)です！