

# 2月20日(月)の給食

911 kcal

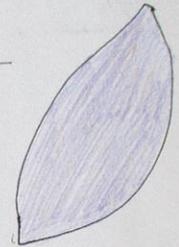


## 献立

献立	材料
ごはん	米
筑前煮風	鶏もも肉 厚揚げ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
クリーム パスタ	ハーフスパゲティ 白菜 しめじ ベーコン オリーブオイル コンソメスープ 牛乳 シチューミックス 塩・こしょう
梅おかか 和え	ブロッコリー 花切大根 コーン 練り梅 薄口しょうゆ かつおぶし
ニラ玉 味噌汁	ニラ 卵 和風だし 味噌
フルーツ	みかん



## サツマイモ



### ◎ サツマイモとは？

サツマイモはヒルガオ科サツマイモ属の多年草植物。  
 あろははその食用部分である塊根。別名で、  
 甘藷、唐芋と呼ばれる。

### ◎ サツマイモの栄養

サツマイモは、カリウムやカルシウム、ビタミンEが多く含んで  
 おり、その栄養バランスの良さから準完全食品と  
 呼ばれています。食物繊維が豊富に含まれていま  
 ので便秘の予防・改善に役立つほか、ビタミンC  
 も多く含まれており、主な成分であるでんぷん質が  
 ビタミンCを保護するので、調理などで減少しにく  
 いというメリットがあります。