

5月9日(火) の給食

792kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|---------|-------------------------------------------------------------------|
| ごはん | 米 |
| ねぎだれチキン | 鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 すりごま おろししょうが |
| 小松菜のナムル | 小松菜 もやし 油揚げ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう |
| ポテトサラダ | じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう |
| 味噌汁 | 大根 にんじん 和風だし 味噌 |
| フルーツ | 黄桃 白桃 |



ねぎ

ねぎの由来
「根葱」からきていると言われているよ

ねぎ生産量
1位千葉県
2位埼玉県
3位茨城県

ネギラブ

・ねぎの品種は500以上もあるよ!
有名なのは白い部分を食べる「根深ねぎ」
緑の葉を利用する「葉ねぎ」など...

・ねぎには「アリシン」という風邪にきく成分がある。
それだけでなく疲労回復効果があるビタミンB1も豊富!
体にいいのでいっぱい食べよう!