

6月13日(火)の給食



827kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
塩だれチキン	鶏もも肉 片栗粉 油 長ねぎ ごま油 塩・こしょう 鶏ガラスープの素 レモン汁
ほうれん草のソテー	ほうれん草 じゃがいも しめじ ベーコン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう
白菜のごま和え	白菜 にんじん えのき 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
オニオンスープ	玉ねぎ クルトン コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
抹茶ふりん	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 抹茶 水



ほうれん草

☆品種

・東洋種... アクが少なく、お浸し向き

・西洋種... アクが強く、行向き

☆カリウム

カリウムを排出する役目があるため、高血圧・むくみ対策として摂取!

☆ほうれん草には鉄分豊富!
ほうれん草の栄養といえば...
鉄分

☆ゆでる際には...
ゆでる時塩を入れて沸かしたお湯に入れ、冷水にさらせば色鮮やかな色になります!

レバーと同じくらいの鉄分が含まれており、貧血防止に!!

