

# 6月14日(水)の給食

902 kcal



## 献立



献立	材料
ごはん	米
スタミナ炒め	豚バラ肉 玉ねぎ ピーマン にんじん ヤングコーン ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ オイスターソース
辛子和え	酒 砂糖 小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
高野豆腐 の卵とじ	高野豆腐 ちくわ グリーンピース 卵 和風だし 薄口しょうゆ 酒・みりん
みそ汁	大根 ふ 青ネギ 和風だし みそ
フルーツの ヨーグルト 添え	みかん 白桃 黄桃 ヨーグルト 砂糖



玉ねぎについて



タマネギは、ヒガンバナ科ネギ属の多年草園芸上では一年草もしくは二年草として扱われる。

・玉ねぎは体に良く、疲労回復、不眠症改善、食欲増進、動脈硬化予防などさまざまな効果があると言われています。

・玉ねぎに含まれている硫化アリルには血をサラサラにしてくれる働きがあります。