

6月16日(金)の給食



791 kcal.



献立



献立	材料
ごはん	米
れんこん つくね	鶏ミンチ れんこん おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 片栗粉
(タレ)	濃口しょうゆ みりん 和風だし 片栗粉・水
無限 ピーマン	ピーマン もやし ツナ かつおぶし めんつゆ 砂糖 ごま油
コールス ローサラダ	キャベツ にんじん コーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
すまし汁	えのき 長ねぎ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
すだち ゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



果肉の栄養成分といえば、ビタミンCやクエン酸が豊富です。すだちにはレモンの2倍ものクエン酸が含まれており、1個分の果汁で1日の摂取目安量をまかなえるほどの効果があります。ビタミンA、カリウム、カルシウムも多く、優秀な柑橘類の一つです。また、ミネラルの一つであるカリウムも多く含まれています。

