

6月26日(月)の給食



669kcal

献立



| 献立 | 材料 |
|----------------|--|
| ごはん | 米 |
| 鮭のちゃん ちゃん焼き | 鮭 塩・こしょう キャベツ 玉ねぎ しめじ 油 味噌 酒 みりん 砂糖 |
| 紅白なます | 大根 にんじん 油揚げ 酢 砂糖 塩 |
| ブロッコリー のサラダ | ブロッコリー 白菜 コーン 塩昆布 薄口しょうゆ |
| すまし汁 | 花麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| ミックスかん | フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水 |



ブロッコリー



多く含まれる栄養成分

- ・カリウム ・ビタミンK
- ・ビタミンC ・β-カロテンなど

食べるとどんな効果がある？
血液中の脂質を酸化から防ぎ、血管の健康を維持する効果が期待できる。



栄養を逃さない調理のコツ！

- ① 新鮮なうちに調理する
- ② 大きめに切り分ける
- ③ 加熱時間と冷却方法に注意する
- ④ 短時間で茹でる

出荷ランキング

- 👑 長野県
- 👑 福島県
- 👑 北海道
- 👑 新潟県
- 👑 埼玉県