

6月28日(水)の給食



781kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
豚と野菜の 生姜炒め	豚もも肉 もやし にんじん ニラ 油 おろししょうが 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ブロッコリー と青菜のご ま和え	ブロッコリー 小松菜 すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
スパゲティ サラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり ハム マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	なす 玉ねぎ 和風だし みそ
白玉団子	白玉 きなこ 砂糖 塩 黒蜜



ブロッコリーについて

ブロッコリーは、アブラナ科アブラナ属の緑黄色野菜。花蕾を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良され現在の姿になったとされる。和名はハナヤサキ、ミドリハナヤサキ。カリフラワーとブロッコリーはキャベツ変種で生育初期の見分けは難しい。単位は「株」である。地中海沿岸の原産。