

# 6月29日(木)の給食

717kcal.



## 献立



献立	材料
三色丼	米 鶏ミンチ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 卵 和風だし 塩・砂糖 枝豆
かぼちやの煮物	かぼちや いんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
和風梅和え	小松菜 もやし 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
きのこのお吸い物	しめじ えのき 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
アップルポンチ	みかん パイナップル リンゴジュース



# 小松菜



花言葉は…  
『小さな幸せ』

疲労回復や免疫力を高める **カロテン** や **ビタミンC** が多い。健康に役立つ **カルシウム** も！  
◇野菜の中のトップ◇

— おいしい小松菜の選び方 —

緑色が濃く  
鮮やかなもの

葉の太さが  
そろっているもの

太しがり  
した茎のもの

