

# 9月11日(月)の給食



734 kcal



## 献立

| 献立           | 材料  |
|--------------|---|
| ごはん          | 米   |
| トンテキ風        | 豚ロース角切り<br>塩・こしょう<br>にんにくフレーク<br>濃口しょうゆ<br>砂糖・みりん<br>ウスターソース<br>ケチャップ   |
| 白菜の<br>クリーム煮 | 白菜<br>しめじ<br>グリンピース<br>ベーコン<br>有塩バター<br>牛乳<br>コンソメ顆粒<br>塩・こしょう<br>片栗粉・水 |
| おかか和え        | ブロッコリー<br>にんじん<br>もやし<br>かつおぶし<br>薄口しょうゆ<br>砂糖                          |
| 野菜スープ        | キャベツ<br>玉ねぎ<br>コーン<br>コンソメスープ<br>塩・粒こしょう<br>パセリ                         |
| カフェオレ<br>ゼリー | カフェオレ<br>アガー<br>砂糖<br>水   |



### 白菜について



#### 白菜の特徴。

水分が90%を占め、お鍋や煮物など和食はもちろん、洋食や中華でも欠かせない食材としても知られています。

栄養について、白菜は、カルシウム、ビタミンC、亜鉛、マグネシウム、ホウ素などの豊富な栄養素がバランスよく含まれています。