

9月13日(水)の給食



1786 kcal



献立

献立	材料
セルフで ビビンバ	米 豚ミンチ 砂糖・酒 コチュジャン・みりん 濃口しょうゆ ごま油 しょうが・にんにく
(ナムル)	もやし にんじん きくらげ 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油
(キムチ)	鶏ガラスープの素 白菜 キムチ キムチの素 濃口しょうゆ
たたききゅうり	きゅうり キャベツ 塩昆布 塩・こしょう 薄口しょうゆ
小松菜の 梅和え	小松菜 えのき かまぼこ 梅肉 薄口しょうゆ
中華スープ	わかめ しいたけ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
杏仁豆腐	牛乳 アガー・砂糖 水 アーモンドエッセンス



杏仁豆腐



中国発祥のデザート。別名は「杏仁羹」。中国での発音は「シンレンドウファー」。杏仁豆腐に乗っているクコの実は豊富な栄養が含まれており、血圧降下、肝硬変の予防、高血圧の予防などの効果があります。

