

9月15日(金)の給食



932 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げの香味 みそそぼろ	豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 ごま油 みそ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 にんにく・しょうが 片栗粉・水
切り干し大根の さっぱり和え	切り干し大根 きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 砂糖 和風顆粒だし
ブロッコリーと 卵のサラダ	ゆで卵 ブロッコリー マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
中華スープ	玉ねぎ 青梗菜 えのき 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
冷やし ぜんざい	白玉 ゆであずき



「青梗菜」

中国の華中地区で作られた青梗菜は日本に最も広まった中国野菜の一つです。

栄養

強い抗酸化作用がありがん

や生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富。

葉酸やビタミンCのほか、カルシウム鉄、カリウムなどミネラル類も多く含みます。



～9月の出荷ランキング～

旬カレンダー



- 1 茨城県
- 2 静岡県
- 3 埼玉県