

10月10日(火)の給食

809 Kcal

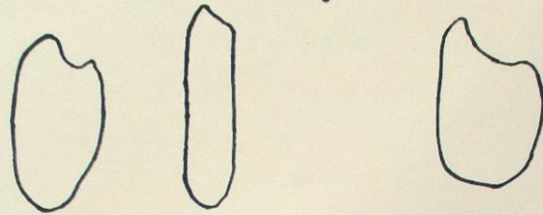


献立

献立	材料
ごはん	米
豚の生姜焼き	豚ローススライス 玉ねぎ しょうが(生) 油 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん
小松菜のじゃこ和え	小松菜 にんじん しめじ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖
ピリ辛もやし	もやし きゅうり 油揚げ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 豆板醤 にんにく
みそ汁	さつまいも 玉ねぎ かいわれ大根 和風だし みそ
抹茶ゼリー	抹茶 アガー 砂糖 水 ゆであずき



米



お米には、ジャポニカ米、ジャバニカ米、インデカ米の3種類ある。

お米には、パワーの源となるでんぷん
の他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビ
タミンEなどの栄養素がふんたんに含まれて
いて、まさに栄養の宝庫！なかでも成分の
7割を占めるでんぷんは極めて質が良
く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、
持続するといわれている。

