



献立

| 献立 | 材料 |
|------------------------|---|
| ごはん 鶏のカシュー ナッツ炒め | 米 鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ カシューナッツ ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 |
| 大根サラダ | 大根 きゅうり かいわれ大根 ごま油 薄口しょうゆ 酢・砂糖 刻みのり |
| ほうれん草の 白和え | ほうれん草 にんじん 木綿豆腐 すりごま めんつゆ(2倍) 砂糖 |
| すまし汁 | 手まり麩 わかめ 青ネギ 和風だし みそ |
| りんごゼリー | りんごジュース アガー 砂糖 水 |



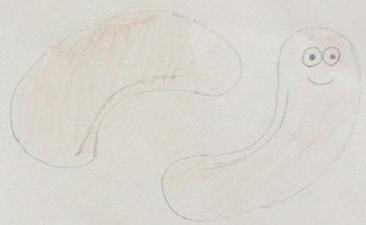
カシューナッツ

あぶって

について

カシューの木の実。堅い果皮をむいて食用にする
ウルシ科の常緑果樹。

原産は南アメリカ北部や北インド。現在はインドが世界最大の生産国
次いで、ブラジル・タンザニアと続く



味覚を形成する亜鉛、筋肉や皮膚など体を作るために質
糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB₂
丈夫な骨づくりに必要なビタミンK、悪玉コレステロールに効果的は
オレイン酸、貧血予防の葉酸など、たくさんの栄養が含まれている。
水溶性食物繊維を多く含んでおり、腹持ちをアップさせるので
ダイエットにも有効だけど食べすぎ注意!!

明日から中間考査前日・中間考査
のため給食はお休みです!

