

# 10月25日(水)の給食

856kcal



## 献立

献立	材料
豚丼	米 豚バラ 豚もも肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
パスタサラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり キャベツ 水菜 ごまドレッシング
白菜の ツナ和え物	白菜 にんじん えのき ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	なす 木綿豆腐 青ネギ 和風だし みそ
はちみつ レモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



## キャベツについて

キャベツの原産はヨーロッパで、日本で広く食べられるようになったのは明治時代からです。

### 栄養素

- ・ビタミンC 41mg
- ・ビタミンK 78μg
- ・葉酸 78μg
- ・カロリー 22Kcal

・キャベツには美容に重要なビタミンCや食物繊維、胃腸の調子を整えるキャベジンなど多くの栄養素が含まれています。

### キャベツの旬

- 春キャベツ (4~6月)
- 冬キャベツ (11~3月)
- 夏秋キャベツ (7~10月)

