

# 11月13日(月)の給食

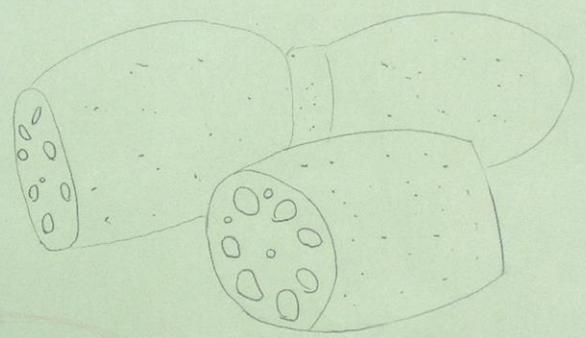
988 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
クリスピーチキン	鶏もも肉 塩・こしょう マヨネーズ ユーンフレーク パン粉 粉チーズ
キムチ和え	白菜 もやし キムチ キムチの素 濃口しょうゆ
きんぴらごぼう	れんこん ごぼう にんじん こんにやく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ
コンソメスープ	キャベツ 大根 ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
プリン	プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース

元気をくれるれんこんの栄養素



～栄養素とその効果～  
VC・食物繊維 カリウム  
タンニンが豊富

～どのような植物か～  
スイレン科ハス属で99年生の  
永生植物です。

～豆知識～  
れんこんは穴がたくさん空いている  
ことから先が見通せるほどの透視を  
持ち縁起の良い食べ物である。

～旬～  
10～2月の終わり頃