

# 11月21日(火)の給食

769kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚と小松菜の卵炒め	豚もも肉 小松菜 卵 ごま油 おろしにんにく 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ 塩・こしょう
ひじきサラダ	れんこん ブロッコリー 枝豆 ひじき マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
お野菜のおひたし	もやし 白菜 にんじん 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
みそ汁	木綿豆腐 大根 青ネギ 和風だし みそ
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト 黄桃 寒天 砂糖 水



## ヨーグルト

について

ヨーグルトとは、牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させる作る発酵食品のひとつ。

MILK + 乳酸菌

↓

ヨーグルト

### ヨーグルトの種類

- プレーンヨーグルト  
シンプルヨーグルト。砂糖や甘味料を加えていない。
- フルーツヨーグルト  
糖質を減らすを加えるフルーツヨーグルト。果汁、甘味料を加える。
- リッチヨーグルト  
加糖ヨーグルト。発酵時に果汁、果実を加える。
- 飲むヨーグルト  
かき氷にそのままヨーグルト。甘味料も果汁も加えず飲むヨーグルト。
- プロセッコヨーグルト  
プロセッコの泡を加えてヨーグルト。

明日は3年生遠足のため給食はお休みです

