

1月17日(水) の給食



865kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
シチュー	豚ももスライス じゃがいも 玉ねぎ 白菜 かぼちゃ ブロッコリー 牛乳 コンソメスープ シチューミックス 塩・こしょう
マカロニ ナポリタン	マカロニ 玉ねぎ ピーマン ウインナー にんじん サラダ油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ
ピーナッツ 和え	キャベツ もやし ピーナッツ 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
マスカット ゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



白菜には主な栄養素として、ビタミンCや葉酸などのビタミン、カリウムやカルシウムなどのミネラル、そして食物繊維が挙げられます。手軽に入手でき、加熱すれば、たくさん食べられる白菜は、こうしたビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取源として優れた野菜といえます。

美味しい白菜を選ぶポイント!!

- 1 ずっしりと重みがあるもの
- 2 葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの

切り口がみずみずしいもの



明日の給食はお休みです!

