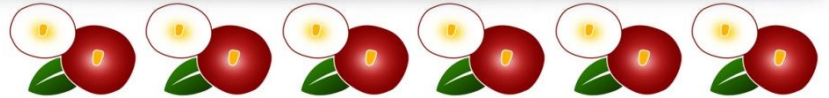


1月30日(火)の給食

972 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
チーズインハンバーグ	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん パン粉 牛乳 塩・こしょう ナツメグ チーズ ケチャップ ウスターソース バター
塩だれパスタ	ハーフスパゲティ ベーコン 水菜 しめじ ごま油 塩・こしょう 鶏ガラスープの素
白菜の和え物	白菜 もやし 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	ほうれん草 じゃがいも コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
はちみつレモンかん	はちみつレモン 寒天 砂糖 水



白菜

特徴

西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜です。やや甘い味でくせがなく、工夫次第で食卓の主役や脇役になる万能な野菜です。

役割

白菜に含まれている主な栄養素は、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など。
 ビタミンCは、体の細胞と細胞を結ぶコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素です。他にも、抗ストレス、抗酸化作用、鉄分の吸収補助といった役割があります。



明日は、予餞会のため
給食はお休みです！

