

4月22日(月)の給食



908Kcal



献立

献立	材料
ごはん 回鍋肉	米 豚バラスライス キャベツ ピーマン 人参 油 濃口しょうゆ 甜麺醬・豆板醬 酒・砂糖 にんにく・しょうが
中華クラゲの 和え物	塩クラゲ しらたき 赤パプリカ 酢・砂糖 薄口しょうゆ からし ごま油
かぼちやの マッシュサラダ	かぼちや 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 塩・こしょう
中華スープ	卵 白菜 きぬさや 鶏ガラスープ 塩・こしょう 薄口しょうゆ 片栗粉・水
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



かぼ"ちや



かぼ"ちやは、ウリ科カボ"チャ属に属する果菜である。原産は南北アメリカ大陸が主、主要生産地は中国、インド、ウクライナ、アフリカである。皮を含む果実とし、不飽和脂肪酸、ミネラル、たんぱく質を食用とする。(βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE) 種は油、カリウム、マグネシウム、カルシウムを含有、(リン酸)シト"オイルの原料となる。