

# 4月25日(木)の給食



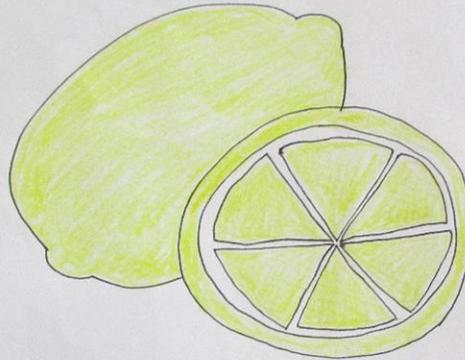
714 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
レモンチキン	鶏もも肉 塩・こしょう しょうが 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・こしょう
ブロッコリーと卵の粒マスタードサラダ	ブロッコリー 卵 塩・こしょう 粒マスタード マヨネーズ
白菜のナッツ和え	白菜 もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
コンソメスープ	玉ねぎ しめじ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
カフェオレゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



## レモン



レモンについて

柑橘類の一つであり、  
主に酸味や香りを漂わす。  
旬は冬で、秋から春にかけて  
収穫する。  
有名な産地：広島県  
愛媛県 など

栄養について

ビタミンCや7エ>酸を多く含む  
あり、美肌効果や疲労回復、  
風邪予防などの効果がある。  
日常的に多く摂ると血圧が  
低くなり、肥満と関連する  
ホルモンの値が低くなり  
メタボ予防にもなる。

～オススメレシピ～

レモンのほちみつ漬け

レモンシロップ

鮭のレモン焼き

レモンのパウンドケーキ

レモンマドレーヌ

