

# 5月10日(金)の給食



730kcal



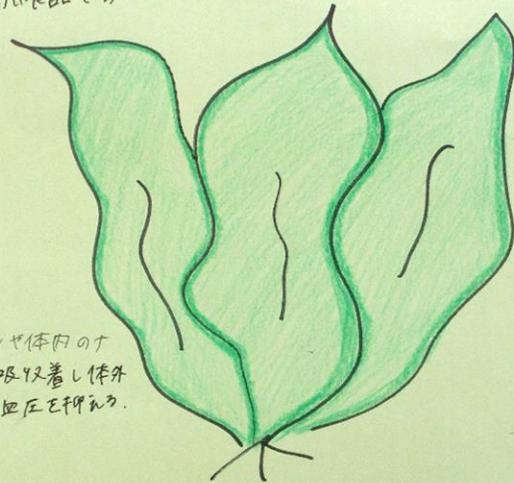
## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏チリ	鶏むね肉 片栗粉 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ ケチャップ 濃口しょうゆ 酒・砂糖 豆板醤
もやしときゅうりのナムル	もやし きゅうり わかめ 塩・こしょう ごま油 鶏ガラスープの素
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん 白菜 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
コンソメスープ	玉ねぎ じゃがいも ウインナー 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



## WAKAME

・栄養価の高い食品である。



・ミネラル・ビタミン豊富  
・子供や妊婦にとって大切な食品です。

・コレステロールや体内のナトリウムを吸収し体外へ排出して血圧を下げらる。

くわがめの葉体？

- ・生わかめ
- ・湯通し塩蔵わかめ
- ・乾燥大葉カットわかめ
- ・くわがめ
- ・わかめ

くわがめがとれる場所？

北海道から九州までの各地の海でとれるが、たくさんとれるのは三陸地区と鳴門地区のこの2地区で、日本の約9割の量が収穫されている。

中間考査前、中間考査のため  
来週は給食はお休みです！