

5月22日(水)の給食

792kcal



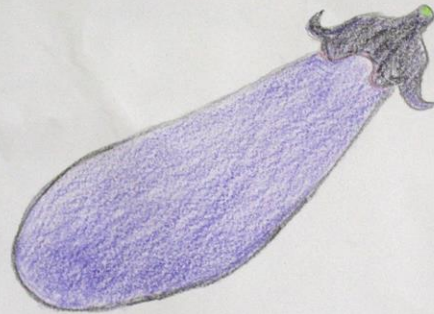
献立

献立	材料
ごはん	米
豚となすの オイスター 炒め	豚もも肉 なす にんじん しめじ ごま油 オイスターソース 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素 酒・砂糖 片栗粉・水
ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 水煮大豆 さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん
梅おかか キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
みそ汁	さつまいも 三つ葉 みそ 和風だし
フルーツかん	みかん 白桃 シロップ 寒天 砂糖 水



茄子について

ナスはどこで生まれたのか
ナスは紀元前5世紀以上昔のインド東部で
生まれ中国に伝わった。
日本にナスが伝わったのは8世紀前に中国から伝
わり1200年間以上栽培されてきた。



ナスにはビタミンK、カリウム
葉酸がバランスよく含まれて
ナス特有の紫色の皮には、
アントシアニンやクロロゲン酸
などが、体の老化を抑制する
効果が期待できる。

旬: 5 ~ 10月頃の
夏から秋にかけて
が旬!!

明日(5/23)の給食は
高校総体壮行会のためお休みです