

5月30日(木)の給食

723 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ネギ塩チキン	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 油 鶏ガラスープの素 酢 塩・粒こしょう ごま油
にんじん しりしり	にんじん 玉ねぎ ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 塩・こしょう
インゲンの ごま和え	さやいんげん もやし ちくわ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
みそ汁	なす 油揚げ 青ネギ みそ 和風だし
フルーツ ヨーグルト	パイン 黄桃 ヨーグルト 砂糖



さやいんげん

さやいんげんとは.....
インゲンマメの若いサヤを食用とする
果菜。缶詰や冷凍としても多く出回り、
世界中で食べられている!!

旬の季節は...
6月～9月



特徴
たんぱく質、食物繊維、
カロテン、ビタミンB群、ビタミンC
といった多種多様の栄養素が
バランス良く含まれ、疲労回復効
果と代謝促進効果が期待
される。

産地ランキング

- 1位 福島県 540
- 2位 千葉県 496
- 3位 鹿児島県 402
- 4位 北海道 353
- 5位 長野県 321

効果
体の免疫力を高め、風邪や
感染症から体を守る効果がある。
美肌効果も期待でき、肌の老化
防止やシミ・シワの予防にも
効果的!

明日から高校総体の為、
明日、来週の月曜日の給食はお休みです。