

6月12日(水)の給食



707 kcal

献立



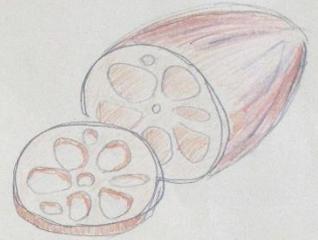
献立	材料
ごはん	米
鶏つくねのおろし煮	鶏ミンチ 玉ねぎ おろししょうが 酒・片栗粉 塩・こしょう 大根 和風だし 薄口しょうゆ みりん
れんこんとひじきのサラダ	れんこん ひじき にんじん コーン マヨネーズ 塩・こしょう
和風チャプチェ	春雨 小松菜 ベーコン ごま油 ポン酢 砂糖 鶏ガラスープの素 粒こしょう
みそ汁	白菜 油揚げ えのき みそ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



れんこん

特徴

れんこんには造血
ビタミンと呼ばれる
ビタミンB₆を含む
ため貧血の予防に良い!



100gあたりの栄養価

エネルギー	66kcal
炭水化物	15.5g
脂肪	0.1g
タンパク質	1.9g
ビタミンB ₆	0.09mg

3大産地

- 茨城県 50%
- 佐賀県 10%
- 徳島県 9%

