

6月19日(水)の給食

677kcal



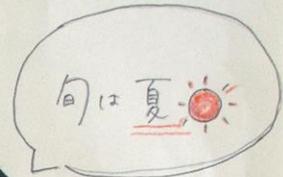
献立



献立	材料
ごはん	米
白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オイルスプレー 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 濃口しょうゆ 酢・砂糖 ケチャップ 片栗粉・水
無限白菜	白菜 もやし きゅうり 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
コンソメスープ	キャベツ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
カルピスカン	カルピス 寒天 砂糖 水



ピーマン



○ ピーマンは、トリカウシの一種で、辛味が強く大型にしたものです!! 栄養価が高く、特に ビタミンA と ビタミンC が豊富に含まれています。ビタミンCは、シミやそばかすを防いだり、美肌効果の高い栄養素なので、ピーマンをたくさん食べて美肌を目指そう!!