

# 6月26日(水)の給食



827kcal

## 献立



献立	材料
かしわめし	米 鶏もも肉 にんじん ごぼう しいたけ だし汁 濃口しょうゆ みりん 酒・砂糖
肉豆腐	豚もも肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 木綿豆腐 えのき 麩 濃口しょうゆ 砂糖 酒・水
切り干し大根の サラダ	切り干し大根 きゅうり カニカマ マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	白菜 わかめ 青ネギ みそ 和風だし
マンゴーゼリー	マンゴージュース アガー 砂糖 水



白菜



白菜は水分が多く栄養価が低めの野菜だと思われがちですが、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

カリウム 220mg    ビタミンC 19mg  
カルシウム 43mg    葉酸 6μg  
ビタミンK 59μg    食物繊維 1.3g

白菜は野菜のなかでも低カロリー・低糖質で  
ダイエットにおすすめの野菜!