

9月30日(月)の給食



734kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
チキンの トマト煮込み	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ オリーブオイル にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ顆粒 塩・こしょう 濃口しょうゆ
なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
小松菜のツナ 和え	小松菜 もやし ツナ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	キャベツ ベーコン 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツのヨー グルト添え	みかん 白桃 ヨーグルト 砂糖



なます

紅白  なます

紅白なますは、おせち料理の定番で、お祝いの水引の色に似ていることからめでたいものとされています。また、根菜である大根と人参は地中に根を張るため、家や家業の安定を願う意味もあります。

おせちでなますを食べる意味

1. 年神様を迎える意味
2. 清涼感と爽やかな味
3. 食欲増進
4. 栄養豊富な野菜
5. 消化を助ける

ビタミンC
ビタミンA
ビタミンK

ビタミンC
カリウム
消化酵素
イソチオシアネート

β-カロテン
食物繊維
ビタミンC
カリウム
葉酸