

10月16日(水)の給食

745 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 生パン粉 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう ケチャップ 中濃ソース 砂糖 水
塩昆布和え	キャベツ しらす 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ にんにく
小松菜のおひたし	小松菜 にんじん しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	玉ねぎ ブロッコリー ウインナー コンソメスープ 塩・こしょう
はちみつレモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



小松菜 について

カロテン

動脈硬化
や
老化の予防

ビタミンC

皮膚や粘膜
の
健康維持

カルシウム

骨や歯
の
構成成分

美肌効果

貧血予防

12月から2月にかけてとれます。

栽培果での出荷が9911。