


# 10月28日(月)の給食



902kcal 

## 献立

献立	材料
ごはん	米
ミートボール	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ 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 パセリ
白菜の煮浸し	白菜 ちくわ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
もやしの酢の物	もやし きゅうり ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	じゃがいも 花麩 青ネギ 和風だし みそ
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



# 白菜

〈成分〉  
カリウム、カルシウム、ビタミンCが豊富。  
葉酸、ビタミンK、食物繊維

〈豆知識〉  
白菜は95%水分だが、残りの5%に食物繊維、免疫機能の維持や肌の健康を保つ働きを持っている栄養素を多く含んでいる。これからの季節金局などに活用できる。低カロリーでダイエット向き。白い葉の部分に張りつつやがあり、根に近い部分が豊かに太っているものをえらぶ。