

11月6日(水)の給食

748 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
野菜入り 麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ にんにく・しょうが 豆板醤 甜麵醬 ごま油 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉・水
中華サラダ	キャベツ にんじん 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
大根の梅和え	大根 水菜 きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ 砂糖
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト みかん 寒天 砂糖 水



梅の効能

- 腸内環境を整える
- 便秘改善
- 肥満予防
- 糖尿病予防

△ 毎日梅を食べると、かたれにいい、体質になります △