

11月8日(金)の給食



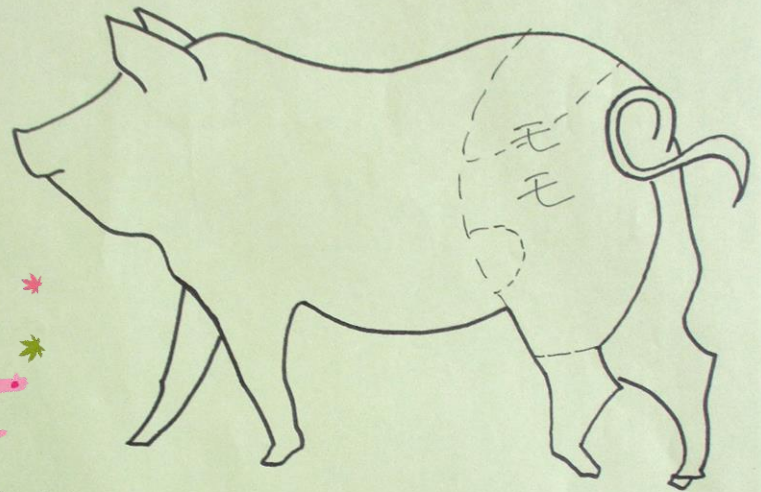
762kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ほうれん草と豚肉の卵炒め	豚もも肉 ほうれん草 卵 ごま油 おろしにんにく 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ 塩・こしょう
無限ピーマン	ピーマン もやし ツナ めんつゆ 砂糖 ごま油 かつおぶし
にんじんナムル	にんじん 豆苗 油揚げ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ ごま油 塩・こしょう
けんちん汁	大根 ごぼう こんにゃく 木綿豆腐 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



豚肉 (モモ肉)



<魅力>

- ・モモ肉はきめ細かくあっさりした味わい!
- ・さまざまな料理に使いやすい!
- ・鉄分・タンパク質が豊富、脂肪が少ないのでヘルシー!
- ・豚もも肉は大きなパートで場所によりそれぞれ個性がある!

<オススメレシピ>

- ・豚肉とレンコンの甘辛炒め
- ・豚もも肉の生姜焼き

鍋にも
オススメ!!