

11月11日(月)の給食

709kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
旨塩 生姜炒め	豚ももスライス 玉ねぎ しょうが ごま油 鶏ガラスープの素 水・酒 塩・粒こしょう にんにく
青梗菜と しめじの ごま和え	青梗菜 しめじ にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
かぼちやの そぼろあん	かぼちや 鶏ミンチ 枝豆 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水
ニラ玉スープ	ニラ 木綿豆腐 たまご 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
パインゼリー	パインジュース ナタデココ アガー 砂糖 水



かぼちや



＜かぼちやの種類と栄養＞

かぼちやには西洋かぼちや、日本かぼちや、ペポかぼちやなどの三つの種類があります。そしてかぼちやにはカリウム、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維など含まれており、三つの中で西洋かぼちやが最も多く含んでいます。β-カロテンは日本かぼちやの5倍以上、ビタミンCは2倍以上です。かぼちやの旬は10月～12月の時期なのでオススメです。

＜かぼちやのオススメレシピ＞

- ・かぼちやイロクケ
- ・パンアキンマッシュのミートチーズ焼き
- ・かぼちやのポタージュ

