

11月20日(水)の給食

827kcal



献立

献立	材料
さつまいも ごはん	米 さつまいも 塩 酒・みりん 黒ごま
ピリ辛 野菜炒め	豚もも肉 玉ねぎ ピーマン もやし 油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ みりん・酒 豆板醤 塩・こしょう
高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん グリーンピース 薄口しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
きゅうりの酢の物	きゅうり キャベツ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
すまし汁	麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
おだんご	白玉だんご ゆであずき



さつまいも

ビタミンCが 摂りやすい!

ビタミンCは熱に弱い性質があるが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため壊れにくく加熱しても摂取しやすい! さつまいもを本食べる時に必要なビタミンCの約7割を摂取できる!

さつまいもの選び方 皮の色があざやか



見た目がふっくらとしたもの

食べる時は皮ごと

皮にも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているため皮ごと食べるより栄養を効率的に摂取できる!

保存方法

冷蔵庫には入れず、キッチンペーパー、新聞紙等に包んで常温保存。

