

11月21日(木)の給食

817 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
塩唐揚げ	鶏もも肉 塩・こしょう にんにく・生姜 片栗粉 油
ナムル	白菜 もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 塩・こしょう ごま油
小松菜の じゃこ和え	小松菜 にんじん ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖
なめこのみそ汁	木綿豆腐 なめこ 青ネギ 和風だし みそ
抹茶ゼリー	抹茶 アガー 砂糖 水 黒蜜



白菜について



白菜の栄養

- 水分が多く、低カロリー野菜です。多く含まれているのがカリウムとビタミンC。
- カリウムは体内の余分な塩分を排出する事で、高血圧の予防や老廃物の排泄を促進する働きがあります。ビタミンCは免疫力を向上させるので風邪の予防にも良い。
- カルシウムも含まれており、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養です。

**明日は1、3年生が遠足のため
給食はお休みです**

