

# 11月17日(火)の給食

696 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ポトフ	ウインナー じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
チキン サラダ	鶏ささみ 赤パプリカ 黄パプリカ 粒マスタード オリーブオイル 塩・こしょう
お野菜の 和え物	小松菜 にんじん 花切大根 薄口しょうゆ 砂糖
りんご ケーキ	りんご 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス 卵 牛乳



### ☆ポトフについて☆

ポトフは 仏(フランス) の 家庭料理 の一つとされている。

肉、野菜、香辛料を入れて 長時間煮込 んだ料理。具材は大きく切ると良い!!

### カロリーと三大栄養素

- ①エネルギー 195 kcal
  - ②脂質 82 kcal
  - ③たんぱく質 32 kcal
  - ④炭水化物 90 kcal
- ビタミンC、ビタミンK、ミネラル の成分が高い。

