

11月16日(月)の給食

609 kcal



献立

献立	材料
ごぼうと そぼろの 混ぜごはん	米 豚ミンチ ごぼう 油 枝豆 酒 砂糖 みりん 薄口しょうゆ
厚揚げの 味噌炒め	厚揚げ なす にんじん ピーマン 油 味噌 酒 砂糖
さつまいも のコールス ローサラダ	さつまいも きゅうり キャベツ コールスロー ドレッシング
おすまし	そうめん あおさ 和風だし 薄口しょうゆ 塩・こしょう
オレンジ かん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



ごぼうについて

ごぼうにはビタミンB群やビタミンEなどが
ある程度含まれていますが一番よく
知られている栄養として食物繊維が
あり、ミネラルも比較的豊富です。
食物繊維と聞くと便秘解消が思い
浮かびますが、ごぼうの食物繊維は水分
を大量に吸収して、便を軟らかくし便秘
を良くする栄養成分です。後、肌荒れに
も効果が期待できます。

