

# 11月13日(金)の給食

706 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の煮付け	鯖 塩・こしょう しょうが(生) 酒 みりん 砂糖
ブロッコリーのカレー マヨ和え	濃口しょうゆ 水 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ マヨネーズ 薄口しょうゆ カレー粉
塩だれ レモン サラダ	白菜 にんじん 花切大根 レモン汁 薄口しょうゆ ごま油
ごま味噌汁	鶏ガラスープの素 にんにく 塩・粒こしょう れんこん 青ネギ すりごま 味噌 和風だし
りんごかん	リンゴジュース 寒天 砂糖 水



サワラの漢字は、  
 魚に春と書いて  
 魚さわら  
 しかし、  
 脂がのっておいしいのは、冬です。

