

10月20日(火)の給食

694kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
中華風 五目うま煮	豚もも肉 白菜 にんじん しいたけ しょうが 鶏ガラスープの素 酒 濃口しょうゆ オイスターソース 砂糖 塩・こしょう ごま油 もやし しめじ
ピリ辛 ナムル	ごま油・辣油 豆板醤 塩・粒こしょう
春雨の マヨサラダ	春雨 ツナ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 薄口しょうゆ 酢 砂糖
青梗菜と 筍のスープ	青梗菜 たけのこ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ
マンゴー ゼリー	マンゴージュース アガー・砂糖 水



マンゴー

について

「マンゴーの品種」
2種!!

○ アップルマンゴー

果皮が赤色の品種。

日本での栽培の96.5%が
この品種!!

○ キーツマンゴー

果皮が緑色の品種。

アップルマンゴーより後期に出荷される。

「マンゴーの選び方」

皮 張りヒツゲがある?

香 芳香がある?

色 色づきが良い?

「保存方法」

できるだけ涼しい
場所で追熟させる!

やわらかげを感じれば

OK!! 完熟したものは
袋に入れて野菜室へ。

