

9月9日(水)の給食



938kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉のおろし煮	豚バラスライス 油 大根 和風だし 濃口しょうゆ みりん 酢 しそ
マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり ハム コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ひじき大豆	ひじき 大豆 こんにゃく にんじん 油 濃口しょうゆ 砂糖 和風だし 酒
水菜のおすまし	水菜 麩 和風だし 塩
コーヒーゼリー	薄口しょうゆ コーヒー・水 アガー・砂糖 生クリーム 砂糖



～大根について～

大根はビタミンCをはじめ、カリウムや食物繊維を多く含んでおり、「美容効果」や「免疫効果」があるといわれています。

今日のメニューに使われている大根おろしは、実は部位に「甘い」と「味」が「食感」が違います。

葉に近いところから下にいくにつれて辛みが増すのです。

辛みの少ないものにするときは 辛い
上の部位を、辛みの多いものにするときは下の部位を使ってみるのもいいかもしれません。

