

# 8月31日(月)の給食

750 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の照り焼き	鯖 塩・こしょう オイルスプレー しょうが 砂糖 酒 みりん
春雨サラダ	濃口しょうゆ 春雨 きゅうり ハム きくらげ 酢
じゃが煮	薄口しょうゆ 砂糖 じゃがいも にんじん グリーンピース 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
味噌汁	和風だし 玉ねぎ わかめ だし 味噌
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



## にんじんについて



○ にんじんにはたくさんのカロテンが含まれています。皮をむかずに食べるともっとカロテンがとれます。

○ にんじんはオレンジ色が濃い色でひび割れがなく先があまり細くなっている物を選ぶとよいです。

○ にんじんには五寸にんじん、金時にんじん、紫にんじん、金美にんじんなど、たくさんの種類があります。