

8月28日(金)の給食

632kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
エビチリ	むきえび 長ネギ 片栗粉 塩・こしょう ごま油 水 ケチャップ 豆板醤 濃口しょうゆ 砂糖 酢
青梗菜の ピーナッツ 和え	鶏ガラスープの素 しょうが・にんにく 片栗粉・水 青梗菜 花切大根 ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
コールスロー	キャベツ にんじん フレンチドレッシング
春雨スープ	春雨 わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩/ごま油
カルピス ゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



青梗菜 について

手の平サイズの
“ミニチンゲンサイ”
というのもある。

炒め物、ソテー、
和え物、漬物、
汁物など様々な
料理に使う
ことができます。

- チンゲン菜 -
アブラナ科 アブラナ属の
中国野菜

『青梗菜の栄養価』
青梗菜には、ビタミンC・葉酸
・β-カロテン・ビタミンK・カルシ
ウム・カリウム などがくさんの
栄養が含まれています。

『えらび方や保存方法』
青梗菜は葉の色が濃緑色で、
葉の軸が短く、密に葉がついて
いるものが良い。濡れた新聞紙
で包み袋に入れ立てて保存する。