5月13日（木）の給食

917 Kcal

献　立

献　立	材　料
ごはん	米
豚キムチ	豚バラ肉 ごま油 にんにく・しょうが ニラ 玉ねぎ 白菜 キムチ キムチの素 鶏ガラスープの素
春雨サラダ	春雨 きゅうり ハム きくらげ 酢 薄口醤油 砂糖 ごま油
ごまドレサラダ	ブロッコリー コーン ごまドレッシング
長ネギの味噌汁	長ネギ 木綿豆腐 和風だし 味噌
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水

ブロッコリー

ブロッコリーはとても栄養価が高い野菜で、100g食べれば1日に必要なビタミンCが摂れてしまいます。ビタミンCだけでなく、葉酸、ビタミンE、ビタミンK カリウム、食物繊維などのさまざまな栄養素が豊富に含まれていて、野菜の中ではかなり栄養価が高いものなんです。