

# 5月28日(金)の給食



726 Kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の トマト煮	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ オリーブオイル にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ顆粒 塩・こしょう 濃口しょうゆ
旨塩 キャベツ	キャベツ もやし ごま油 塩・粒こしょう
アーモンド 和え	鶏ガラスープの素 さやいんげん にんじん アーモンド 薄口しょうゆ 砂糖
ポトフ	ブロッコリー じゃがいも ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツ ポンチ	白玉 みかん パイナップル シロップ



## じゃがいもの 種類について

男爵いも

メークイン



ほくほくした食感で  
煮くずれしやすい。  
ポテサラダ、コロック  
マッシュポテトなど、  
加熱し、つぶして使う  
調理に向いています。

しっとりとした食感で  
煮くずれが少ない。  
炒め物、カレー・シチュー  
などの煮物、揚げ物  
など、いもの形を残し  
たい料理に向いて  
います。