

6月9日(水) の給食



951kcal

献立



献立	材料
豚丼	米 豚バラ肉 玉ねぎ 和風だし 濃口醤油 酒 みりん 砂糖
アスパラ ベーコン 炒め	アスパラガス ベーコン しめじ オリーブオイル にんにく 塩・こしょう
ブロッコリー のおかか ポン酢和え	ブロッコリー コーン かつおぶし ポン酢
具だくさん 味噌汁	豆腐 油揚げ 長ネギ にんじん 和風だし 味噌
桃ゼリー	桃ジュース アガー 砂糖 水



アスパラガスについて



アスパラガスとは地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用にする。日本での主な産地は北海道がトップで次いで長野、佐賀と続きます。

アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。また、抗酸化作用のあるβカロテンや造血作用のある葉酸、高血圧予防によいとされるカリウムなどが含まれる。

