

6月22日(火)の給食



636 kcal

献立



| 献立 | 材料 |
|-------------|---|
| ごはん | 米 |
| 鶏の南蛮漬け | 鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 酢 薄口醤油 砂糖 |
| 青梗菜とえびの炒め物 | 青梗菜 えび コーン 油 水 鶏ガラスープの素 酒 片栗粉 塩 |
| なすと白菜のおかか和え | なす 白菜 かつおぶし 和風顆粒だし 薄口醤油 砂糖 |
| 豆腐の味噌汁 | 木綿豆腐 えのき 青ねぎ 和風だし 味噌 |
| 牛乳プリン | 牛乳 アガー 砂糖 水 |



青梗菜について

アブラナ科の青菜系の野菜で中国野菜の中でも身近な野菜の一つ。和名は、タイサイ(体菜)。白軸のものには、パクチョ(白菜)とも呼ばれている。

葉は緑色、肉厚な軸の部分は淡緑色をしていてやわらかく歯切れがよい。アクが無く煮崩れないため炒め物の他にスープや煮込み料理に用いられる。

主な栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維。

