

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。

