



献立だより

令和5年度

11月14日(火) 献立紹介

- ・鶏肉のからあげ
- ・高野豆腐の卵とし
- ・白菜とにんじんの
おかか和え
- ・みそ汁



「白菜」



白菜の旬は 11月～2月頃です。白菜は大部分が水分で、100gあたり13キロカロリー^(※)と、とても低カロリーな野菜です。風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが、豊富に含まれています。クセがなく、サラダや鍋等どんな料理にも合わせやすい食材です。

※出典 日本食品成分表 2020年版(八訂)

11月30日(木) 献立紹介

- ・えび入り炒めフォー
- ・肉だんご
- ・かぼちゃのマヨサラダ
- ・コンソメスープ



「フォーってなあに？」



フォーはベトナム麺の代表で、ベトナム北部が発祥と言われています。米粉の平たい麺で、やわらかいのが特徴です。本場ベトナムでは、あっさりとしたスープに麺を入れ、屋台などで親しまれていますが、給食ではアレンジし、伸びにくいよう炒めて提供しています。