

9月18日(金)

揚げシューマイ
(一人二個)

チンジャオロース



ごはん

卵スープ

➡ 除去食
(卵抜き)



ちんげん菜

ちんげん菜は、くせが少なくシャキッとした食感が楽しめる緑黄色野菜です。給食ではスープに使用していますが、油との相性がよく、炒め物にもぴったりの野菜です。

ビタミンCの他、鉄やカルシウムなど中学生に不足しがちな栄養素も多く含まれています。