

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月9日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくのバーベキューソースいため

こふきいも

マロニースープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 673/855

たんぱく質(g) 25.9/32.1

脂質(g) 20.7/24.8

食塩相当量(g) 2.1/2.7

カルシウム(mg) 246/259

きょう はなし ぶたにく いた にく
今日のお話は「豚肉のバーベキューソース炒め」についてです。肉の
おいしさをひき立ててくれるバーベキューソースには、いろいろな味のバ
リエーションがあります。きょうのバーベキューソースには、ケチャップ、
ソース、しょうゆ、あか つか ぶたにく
赤ワイン、さとうを使っています。豚肉をにんにくで
いた やさい
炒め、にんじん、ピーマン、しめじなどの野菜を入れ、バーベキューソー
スで味付けをしました。あじ
味がしっかりついているので、ごはんがよりおい
しく食べられます。