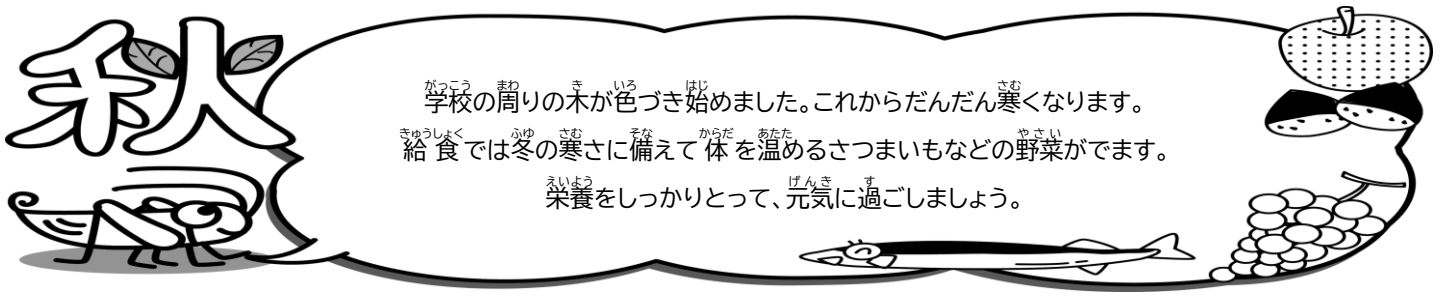
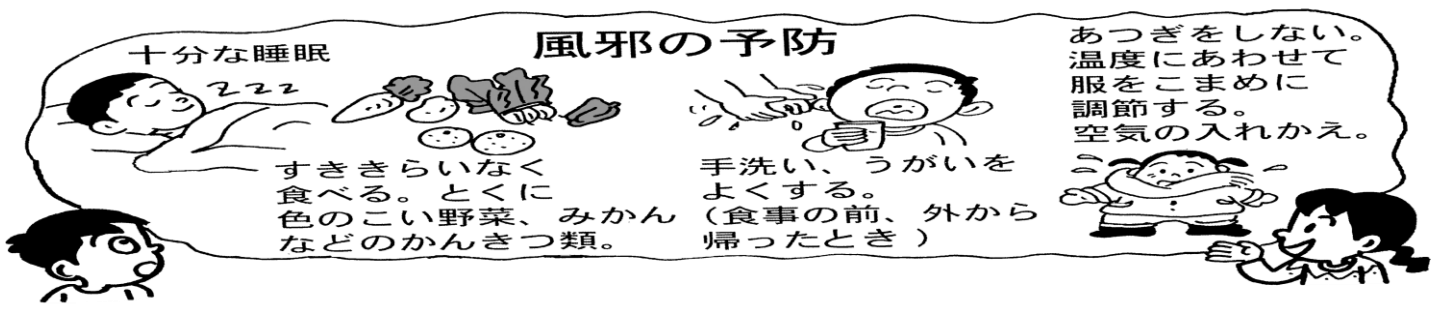
11月給食だより

利晶学園小学校
令和８年 11 月





11 月 17 日は「れんこんの日」

れんこんは、みかんの 1.5倍のビタミン C や食物繊維を含む栄養価の高い野菜です。でんぷん質がビタミン C を守るため、加熱しても失われにくい特徴があります。
給食では 17 日にれんこんのきんぴらを提供します。

風邪予防に良い食品の中から
20 日にみかん、26 日のビビンバ丼(風)に、
ほうれん草が入ります。





今月の給食メニュー

ビビンバ丼(風)

材料(五人分):※産地は使用予定産地となります。
・豚肩ローススライス 180g(鹿児島県産)
肉用下味調味料(・にんにく 2～3g ・こいくちしょうゆ 10g ・砂糖 3g ・ごま油 3g)
・植物油 4g ・にんじん 60g(北海道産) ・たまねぎ 130g(北海道産)
・ほうれん草(岐阜県産) 70g ・もやし 70g ・こいくちしょうゆ 15g ・砂糖 8g
・みりん 10g ・いり白ごま 3g ・コチジャン 2g ・ごま油 2g

作り方:
① 肉に下味をつける。
② 肉を炒める。肉に火が通ってから、にんじん、たまねぎを加える。
③ ②にもやし、ほうれんそうを加えて炒める。
④ 調味料で味付けをする。辛みはお好みで調節をして下さい。