

2019年(令和元年)

～旬な野菜 **大根**～

大根は冬野菜の代表格です。冬の大根は煮るとやわらかく甘みが強いのが特徴です。今月の給食では18日に「ぶい大根」として出ます。魚のだしをいっぱい吸った柔らかい大根を食べてみましょう！



こんだて

SFS **しょくいく**

フードシステム東北



月	火	水	木	金
			<ul style="list-style-type: none"> ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。 ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。 ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。 	
<p>2</p>  <p>○せとふうみごはん ○アジ生姜煮</p> <p>エネルギー448kcal たんぱく質15.4g</p>	<p>3</p> <p>○おかかごはん ○メンチカツ ○やきそば</p> <p>エネルギー398kcal たんぱく質12.9g</p>	<p>4</p> <p>○しろごはん ○マーボー豆腐 ○たらチーズ天ぷら</p> <p>エネルギー382kcal たんぱく質10.9g</p>	<p>5</p> <p>○ゆかりごはん ○ていやき チーズハンバーグ ○あおな煮浸し</p> <p>エネルギー438kcal たんぱく質11.8g</p>	<p>6</p>  <p>○さけごはん ○エビカツ</p> <p>エネルギー383kcal たんぱく質15.1g</p>
<p>9</p> <p>○しろごはん ○ぎゅうどん風 ○カニカマ</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質9.6g</p>	<p>10</p> <p>○あかうお照り焼き ○おおきな肉団子 ○切干大根煮</p> <p>エネルギー408kcal たんぱく質16.0g</p>	<p>11</p>  <p>○のりごはん ○チンジャオオロース</p> <p>エネルギー558kcal たんぱく質15.6g</p>	<p>12</p>  <p>○たまごサンド ○サーモンフライ</p> <p>エネルギー449kcal たんぱく質12.5g</p>	<p>13</p> <p>○白ごはん ○ポークカレー ○ポテトサラダ</p> <p>エネルギー450kcal たんぱく質10.4g</p>
<p>16</p>  <p>○ひじきごはん ○ハンバーグ</p> <p>エネルギー404kcal たんぱく質11.8g</p>	<p>17</p>  <p>○せとふうみごはん ○からあげネギソース</p> <p>エネルギー434kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>18</p> <p>○おにぎり(わかめ) ○ぶい大根 ○ささみチーズフライ</p> <p>エネルギー407kcal たんぱく質17.0g</p>	<p>19</p> <p>○しろごはん ○ぶたにく生姜焼き ○いももち</p> <p>エネルギー452kcal たんぱく質10.2g</p>	<p>20</p>  <p>○ごましおごはん ○チキンカツ</p> <p>エネルギー459kcal たんぱく質13.7g</p>