

こんだて通信

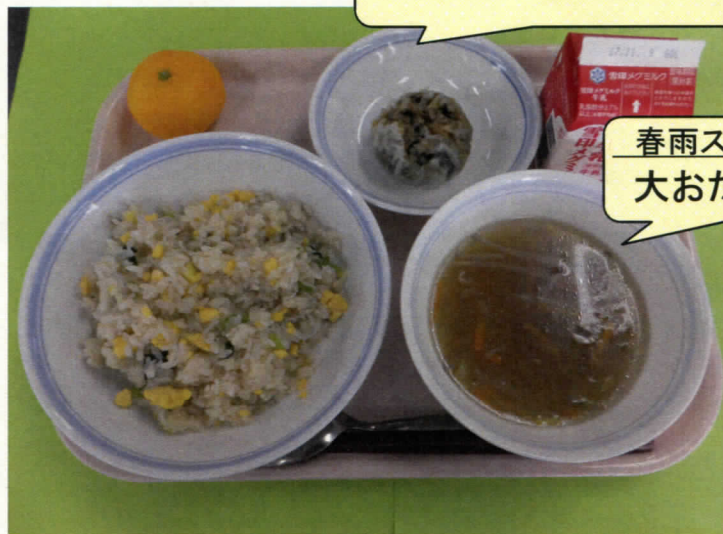
白衣の持ち帰り日です。
確認をお願いします。

平成 29年 10月 27日 (金)

献立・使用器具

- じゃこ青菜のチャーハン しゃもじ 2本
- ひじきシュウマイ トング
- 春雨スープ 大おたま
- みかん 手袋
- 牛乳

配膳図・目安量



酢しょうゆ

* 小スプーンで少しずつかけます。

春雨スープ

大おたま 1杯

献立ひとくちメモ



* ひじきシュウマイ *

骨や歯をじょうぶに!



便秘予防に!

ひじきのミネラルパワー!



* ひじきのミネラルパワー *

ひじきには、無機質（ミネラル）が多く含まれています。なかでも、骨や歯をじょうぶにしてくれる「カルシウム」については、海藻の中でもトップクラスの量が含まれています。

また、食物せんいも多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。

今日の主な食材の産地：米：青森 麦：福井・富山・石川 にんじん・たまねぎ：北海道
小松菜：埼玉 ひじき：長崎 みかん：福岡 豚肉：千葉 じゃこ：鹿児島 たまご：青森