

# ビジュアル献立

9 月 12 日 (金曜日) ようび

## しょうきぐ 使用器具

- 小麦ごはん むぎ                      しゃもじ      ふかざら
- 春巻き はるま                      トング          あさざら
- もやしのピリ辛あえ から                      トング          あさざら
- もずくのみそ汁 しる                      おたま          しるわん

## ひとくちメモ

『もやし』は、主に穀類や豆類の種を人口的に発芽させて栽培し、その芽と茎の部分の部分を食べます。一般に食べているのは、「緑豆もやし」です。

給食でも、あえものやラーメンの具などに入っていて、疲れをとってくれる栄養が多く入っています。

## はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

