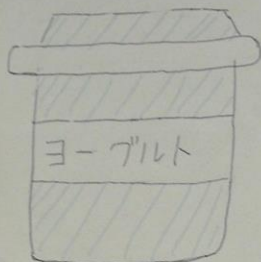


# 11月22日(水)の給食



## 献立

献立	材料
カレーピラフ	米 鶏肉スライス 玉ねぎ 人参 グリーンピース にんにく・しょうが コリアンダー パプリカパウダー カレー粉 塩・こしょう コンソメ
焼きポテト	ポテト マジックソルト パセリ 塩・こしょう ケチャップ
ツナ サラダ	白菜 しめじ わかめ ツナ 粒マスタード オリーブオイル しょうゆ 酢 砂糖
ヨーグルトかん	飲むヨーグルト 寒天 砂糖 水
コンソメスープ	マカロニ レタス 粗挽きこしょう コンソメスープ 塩



・骨を強くする  
 ・肌荒れを改善して美肌女子果  
 ・生活習慣の予防  
 ・精神の安定  
 ・ウイルス、細菌の免疫力向上  
 ・ヨーグルトは食後に食べた方がいい!  
 ...空腹時に食べると細胞が死滅してしまうため。

日本に鶏が入ってきたのは紀元前300年前

鶏肉は脂質が少なく良質な蛋白質を含み、ビタミンA、ナイアシン、コラーゲンが含まれています。

必須アミノ酸のバランスも良いので、体力回復にも役立ちます。

血栓症や動脈硬化を防ぐ効果があつた。

日本三大ナシ鶏

・名古屋コーチン、・比内鶏、・薩摩鶏

