

2月13日(火)の給食



献立

献立	材料
ごはん 八宝菜	米 豚もも肉 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ・人参 うずら卵 いか・えび 塩・こしょう しょうゆ・酒 砂糖 ガラスープ 片栗粉
たたききゅうり	きゅうり もやし 塩・こしょう ごま油 すりごま にんにく ガラスープの素 タカノツメ
オイスター ソース炒め	青梗菜 しめじ オイスターソース 塩・こしょう
杏仁豆腐	牛乳 寒天 砂糖 水 アーモンドエッセンス マンゴー



ビタミンB1

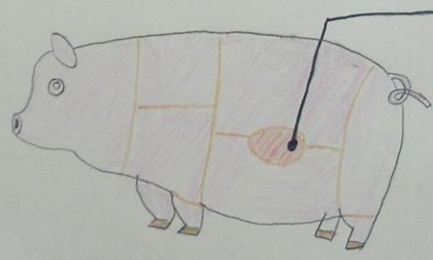
ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるをサポートすることから、ごはんを主食とする日本人にとっては欠かせないビタミンです。

ビタミンB1が欠乏すると食欲不振や倦怠感、手足のしびれなどの脚気の症状が現れます。

しかし何を食えば"効率よく摂取"できるかわからない人もいます。

そこし!! 豚肉を食おう!!

豚肉にはたくさんビタミンB1が含まれているので、おいしくいたたいて健康に毎日"過"ごしましょう。



ココ特に!!

ヒレ肉はたくさんB1が含まれています。