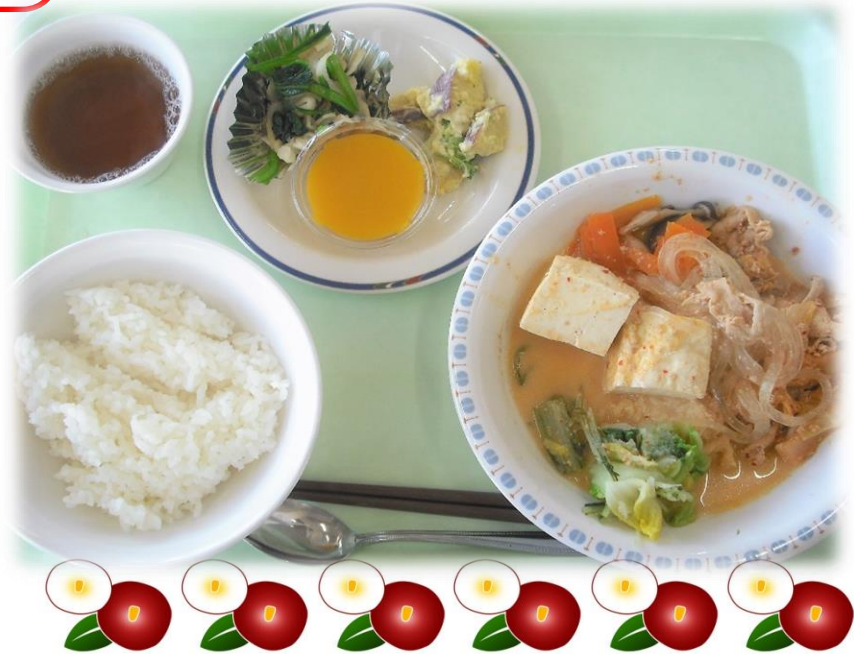


1月30日(水)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
ごま豆乳 キムチ鍋	豚もも肉 白菜 水菜 くずきり 人参 しめじ 豆腐 油揚げ キムチ キムチの素 ねりごま ガラスープ 豆乳
さつまいも サラダ	さつまいも ブロッコリー ゆでたまご マヨネーズ 塩・こしょう
ナムル	小松菜 花切り大根 ガラスープ素 塩・粒こしょう ごま油 しょうゆ
マンゴープリン	アガー 砂糖 水 生クリーム マンゴーピューレ



豆乳について

豆乳とは...?

A. 豆乳は大豆が原料であり、豆腐に固める前の乳液の状態のものをいいます!

代表的な効果

- たんぱく質 ^{この} 人にとって栄養は必要不可欠です。
- ビタミンB群
脳の働きを維持する。
- ビタミンE
冷えや肩こりを緩和させる作用。
- レシチン
記憶力を高め、脳の老化を予防。
- サポニン
アレルギー症状を和らげ、免疫力を向上させる効果も!



予餞会のため
明日の給食は
お休みです!