

# 1月16日(木) の給食

約871 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
とんかつ	豚ロース肉 塩・こしょう 小麦粉 卵 生パン粉 油 中濃ソース
ごろっと きんぴら	ごぼう れんこん こんにゃく 濃口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 タカノツメ ごま
キャベツの青 じそドレ和え	千切りキャベツ きゅうり コーン 青じそドレッシング
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水
みそ汁	玉ねぎ なめこ みそ だし汁



ごぼうについて

ごぼうの注目成分  
・食物繊維



栄養と効果

・成分の8割が水分  
・ビタミン類はあまり含まれない  
・しかし、それを補って余りあるだけの食物繊維がある

・便秘改善

・血糖値上昇を抑える

オススメの食べ方

・煮物

・きんぴらごぼう