

5月21日(水)の給食

769 kcal



献立

献立	材料
枝豆どちりめんの混ぜご飯	米 枝豆 塩昆布 どちりめん
鶏の甘酢炒め	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢・砂糖 片栗粉・水
旨塩キャベツ	キャベツ もやし ごま油 塩・粒こしょう 鶏ガラスープの素
おひたし	小松菜 ちくわ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	さつまいも 三つ葉 和風だし みそ
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水

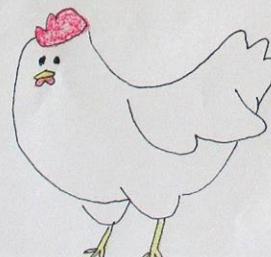


鶏肉

鶏肉は高タンパク質で、ビタミンB群や、鉄、亜鉛など様々な栄養素を豊富に含んでいます。他の肉に比べて高タンパク、低脂肪、低カロリーなので、ダイエットや筋肉をつけたい人の役に立ちます。

＜健康効果＞

- ・高タンパクによる筋肉の修復や成長
- ・ビタミンB群によるエネルギー代謝促進⇒疲労回復
- ・鉄分で貧血予防
- ・亜鉛が免疫機能の向上に役立つ



豆知識

鶏肉は亜鉛やビタミンB6、B12、ティアミン、イミダゾールリゾン酸、ビタミンB、などと疲労回復に役立つものがとても多く含まれているので、疲れているときにはぜひの食べ物!! 鶏肉がいい!!