

6月18日(水)の給食



703 kcal

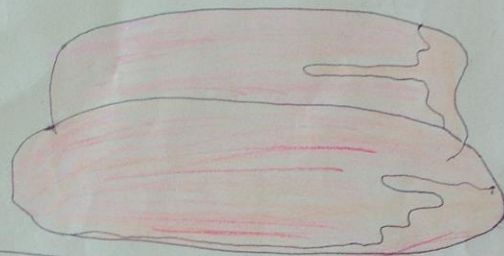
献立



献立	材料
ごはん	米
鶏肉の 山賊焼き風	鶏もも肉 片栗粉 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 塩・粒こしょう
からし醤油和え	小松菜 もやし にんじん 薄口しょうゆ 和風だし 砂糖 からし
たたききゅうり	きゅうり キャベツ 塩昆布 塩・粒こしょう 薄口しょうゆ
みそ汁	えのき 油揚げ 青ネギ 和風だし みそ
みかんゼリー	みかん シロップ+水 アガー 砂糖 水



笑鳥もも肉について



笑鳥もも肉とは？ 笑鳥もも肉は、笑鳥の太ももから足にかけての部分で、程よい脂肪分と筋肉質で、ジューシーでコワめの肉が特徴です。筋肉が発達しているため、適度な弾力と噛みごたえがあります。栄養価がとても高く、様々な料理に使える便利な食材です。

栄養素

たんぱく質 体のエネルギー源となる重要な成分。
ビタミンB群 エネルギー代謝に関与する成分が豊富。
鉄分 貧血予防。
ビタミンA 目の健康維持、肌の保湿。
ビタミンB2 皮膚の健康維持。
セレン 免疫力を高める。

調理法

唐揚げ、煮込み、炒め物、焼くなど。
山賊焼き
照り焼きチキン
唐揚げ
カラダゲン
ハンバーグ
もも肉はダイエットにも効果的なので、ぜひ食べてください。

