

6月18日(水)の給食



703 kcal

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 ^{（ゼリー用）} 砂糖 水



美鳥もも肉について

鶏もも肉とは？ 鶏もも肉は、鶏の太ももから足にかけての部位で、程よい脂肪分と筋肉質で、ジューシーで、コクのある味わいが特徴です。筋肉が発達しているため、適度な弾力と柔軟性があります。栄養価がとても高く、柔軟な米料理に使える便利な食材です。

○栄養素

- ・たんぱく質・体の機能を維持するのに役立つ。
- ・ビタミンB群・エネルギー代謝を助ける役割があり、精神活動に必要なエネルギーを供給する。
- ・鉄分・貧血予防
- ・ビタミンA・目の健康維持、ひつがん皮膜の健康に役立つ。
- ・ビタミンB2・健康を保つためのセレン・免疫力を高めます。

○調理法

- ・唐揚げ・煮込み・炒め物・焼肉など
- ・山賊焼
- ・照り焼ミンチ
- ・鶏カツ
- ・サラダ・チキン
- ・ハム・ソーセージ
- ・もも肉はグリルに適するので、やせるためには、食いつぶさないで。