

6月25日(水)の給食



750kcal

献

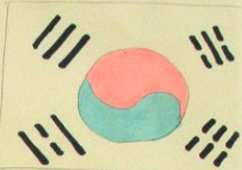
立



献立	材料
ビビンバ丼 (肉野菜)	米 豚ミンチ 小松菜 もやし にんじん きくらげ ごま油 しょうが・にんにく みそ 濃口しょうゆ みりん・砂糖 豆板醤
チョレギサラダ	キャベツ きゅうり わかめ にんにく 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 ごま油 韓国のり ごま
ジャーマン ポテト	じゃがいも ベーコン 枝豆 塩・粒こしょう コンソメ顆粒
中華スープ	木綿豆腐 しめじ かいわれ大根 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 マンゴーソース



韓国海苔



韓国海苔は、韓国で親しまれている海苔の一種である。一般に塩とごま油で味付けされた海苔。

韓国海苔には、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特に、タンパク質は全体の約40%占め、必須アミノ酸がバランスよく含まれている。また、ビタミンB群、ビタミンC、ヨウ素、カルシウム、鉄分なども含まれており、健康維持に役立つ栄養素が豊富です。

韓国海苔の主な栄養素と其期待できる効果

タンパク質：筋肉の皮膚の構成、代謝や免疫力向上に役立つ。
食物繊維：便秘改善や血糖値上昇を緩やかにする効果が期待できる。
ビタミンB群：疲労回復やエネルギー代謝をサポートする。

ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持に役立つ

ヨウ素：新陳代謝を活性化させる効果が期待できる

ミネラル(カルシウム、鉄分など)：骨や血液の健康維持に役立つ