

6月25日(水)の給食



750kcal

献

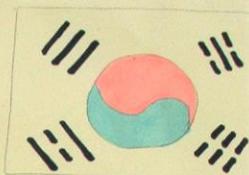
立



| 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期待できる効果

タンパク質：筋肉の構成、代謝や免疫力向上に役立つ。
食物繊維：便通改善や血糖値上昇緩和に対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：新陳代謝活性化によ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。