

# 7月1日(火)の給食

797kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
揚げない チキン南蛮	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 酢 砂糖・酒 濃口しょうゆ マヨネーズ ゆで卵 ピクルス
きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ ツナ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
煮浸し	なす にんじん きぬさや 和風だし 薄口しょうゆ 酒 砂糖
みそ汁	豚もも肉 しいたけ 木綿豆腐 青ネギ 和風だし みそ
フルーツ	パイナップル ナタデココ



### ナスの特徴

水分が約90%を占め、油との相性が良く様々な料理に使える万能野菜である。身はスポンジ状で、加熱するととりと柔らかな食感になり、油や調味料、他の食材のうまみをよく吸うのが特徴。

### ナスの栄養素

ナスには、カリウム、ナスニン、食物繊維などが豊富に含まれています。特にナスニンは抗酸化作用があり、アンチエイジングや生活習慣病予防に効果が期待できます。また、カリウムは高血圧予防やむくみ解消に役立ち、食物繊維は便秘改善や血糖値上昇抑制に効果が期待できます。



1学期の集団給食は  
本日で終了です！

