

9月9日(火) の給食



734kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の スタミナ炒め	豚もも肉 玉ねぎ にんじん ニラ ヤングコーン ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖
春雨サラダ	春雨 きゅうり きくらげ 赤パプリカ ごま油 薄口しょうゆ 酢・砂糖 ごま
じゃがいもの マヨ炒め	じゃがいも しめじ オリーブオイル マヨネーズ コンソメ顆粒 塩・こしょう 青のり
中華スープ	わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
フルーツ	みかん パイナップル



ワカメ

栄養素

ヨウ素、カルシウム

ぬめり成分であるアルギン酸とフコイダンが含まれ
血中コレステロールやナトリウムのミネラルが豊富

食物繊維が豊富に含まれており、食後の
血糖値上昇を抑えたり、糖や脂質を
吸着して体外へ排出するのを助けたり
する働きがあります。

ワカメの旬

春(3月~5月頃)

採れたての生わかめは
茶褐色をしているがお湯
に通すと緑色になる

