

# 9月18日(木)の給食

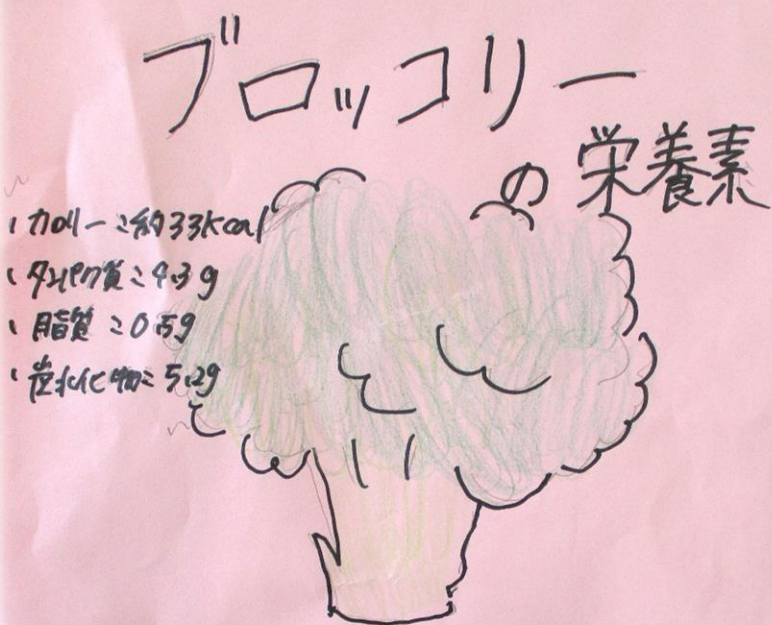


706 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ポークチャップ	豚もも肉 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 濃口しょうゆ 有塩バター 片栗粉
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん マヨネーズ 塩・こしょう 薄口しょうゆ
和風梅和え	キャベツ ブロッコリー 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
コンソメスープ	じゃがいも もやし コーン コンソメスープ 塩・こしょう
飲むヨーグルト かん	飲むヨーグルト みかん 寒天 砂糖 水



### 主な栄養素Ⅱ

- 1 セレン C レモにより多く免疫力アップ、美肌効果
- 1 葉酸 赤血球を作るのに必要
- 1 カルウム 余分な塩分を排出
- 1 食物繊維 腸内環境を整える

