

9月18日(木)の給食

献 立



706kcal



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



ブロッコリーの栄養素

- ・カロリー：約33kcal
- ・タンパク質：4.3g
- ・脂質：2.0g
- ・炭水化物：5.2g



主な栄養素

- ・ビタミンC レモンより多く免疫力アップ、美白効果
- ・葉酸 血球を作ることによる
- ・カリウム 余分な塩分を排出
- ・食物繊維 腸内環境を整える

