

9月19日(金)の給食

793 kcal



献 立

献立	材料
ごはん	米
野菜たっぷり つくね	豚ミンチ 玉ねぎ えのき にんじん ピーマン おろししょうが 片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水
やみつき キャベツ	キャベツ もやし ごま油 鶏ガラスープの素 塩・粒こしょう にんにく
ごまだれ かぼちゃ	かぼちゃ 水菜 枝豆 薄口しょうゆ 酢 練りごま 砂糖
中華スープ	ほうれん草 玉ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
杏仁プリン	牛乳 砂糖 アガー 水 アーモンドエッセンス いちごソース



かぼちゃについて

栄養価が高く、体内でビタミンAに変われる
βカロテンを豊富に含む緑黄色野菜



栄養と効能

- ・βカロテン(ビタミンA): 皮膚や粘膜、目の健康を保つ働き
- ・ビタミンC,E: 体の酸化を防ぐ抗酸化作用
- ・食物繊維: 腸内環境を整え、便通を良くする
- ・ミネラル: むくみ解消に役立つカリウムなどが豊富