

# 9月25日(木)の給食



716 kcal



## 献立

生姜の炊き込みごはん	米 生姜 油揚げ 薄口しょうゆ みりん・砂糖 酒 和風だし
鶏のネギ炒め	鶏むね肉 片栗粉 長ねぎ 油 にんにく 水 鶏ガラスープの素 塩・粒こしょう
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 もやし にんじん 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	木綿豆腐 えのき わかめ 和風だし みそ
マンゴーゼリー	マンゴージュース アガー 砂糖 水



### にんにくについて

主な栄養素

**ミネラル**

セレンやマンガンなどのミネラルも含む

**ビタミン類**

特にビタミンB6が豊富  
免疫や赤血球の生成  
神経の調節などに働きます

**食物繊維**

100gあたり62gも含む  
1食1カロー

**抗酸化物質**

特にアリル硫黄ニンジクに豊富!!

**硫黄化合物**

刺繍ドリフトしたりするとアリルニンジクに変化する。これがニンニクの風味や健康効果の大もと

にんにくの食効果  
にんにくは、疲労回復、免疫力向上、血行促進による冷え性改善、がん予防、美肌、アンチエイジング効果などが期待できる。  
食効果を高めるポイント  
生で食べる：アリルのニンジクを、加熱する：血行促進食効果、ニンジクは摂取するに1日1〜2片