

# 10月15日(水)の給食

608kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のムニエル	鮭 塩・こしょう 薄力粉 油 しめじ 玉ねぎ 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう
やみつき ピーマン	ピーマン もやし ツナ ごま油 鶏ガラスープの素 塩 粒こしょう
小松菜の 和え物	小松菜 にんじん 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	油揚げ なめこ 青ネギ 和風だし みそ
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



### 主な栄養素

#### 食物繊維

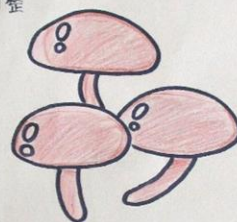
- ・腸内環境を整える
- ・血糖値、コレステロール値の調整
- ・免疫力向上

#### ビタミンD

- ・骨の健康維持
- ・カルシウムの吸収促進

#### ビタミンB群

- ・エネルギー代謝の促進
- ・二日酔い予防
- ・皮膚や粘膜の健康維持



#### カリウム

- ・高血圧の予防

#### 葉酸

- ・貧血予防
- ・細胞の合成

#### 鉄分

- ・貧血予防

#### ナイアシン

- ・エネルギー産生
- ・皮膚や粘膜の健康維持
- ・アルコール分解促進

### 栄養を効率的に摂取するためのポイント

#### なめこは栄養の宝庫

- ・なめこのなめこには「うま味成分」だけでなく、「食物繊維」や「ビタミンB群」、「ミネラル」も豊富に含まれている。
- ・汁ごと食べる。

水溶性のビタミンB群は水に溶けやすい性質があるため、みそ汁やお吸い物、あんかけなど、汁ごと食べられる料理がおすすすめ。

