

10月15日(水)の給食

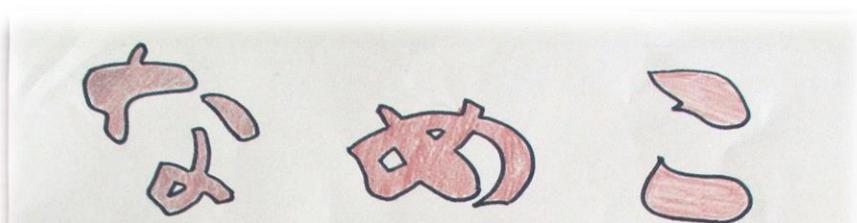
608kcal



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



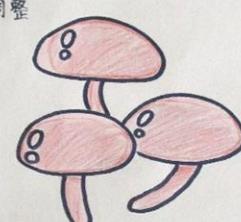
食物繊維

- 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

主な栄養素



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

なめりは栄養の宝庫

なめこのぬめり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。
汁ごと食べよう。

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あります。

