

10月17日(金)の給食

815 kcal

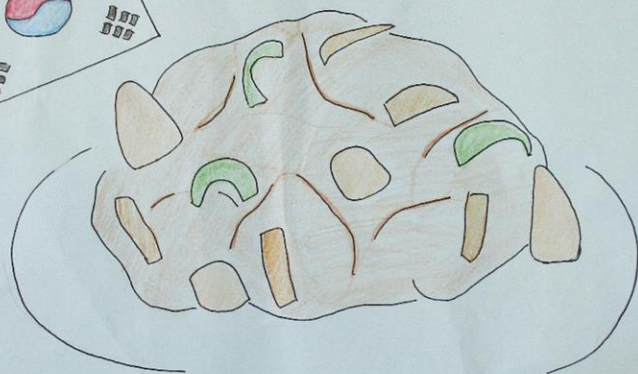
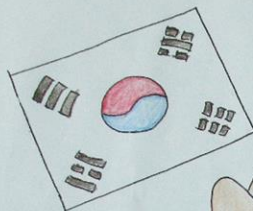


献立

献立	材料
ごはん	米
豚のプルコギ風	豚もも肉 玉ねぎ ニラ にんじん ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ 砂糖 コチュジャン ごま
水菜と大根の シャキシャキ サラダ	大根 水菜 黄パプリカ マヨネーズ 塩・こしょう 練り梅
春雨サラダ	春雨 きゅうり ロースハム 薄口しょうゆ 酢 砂糖
たまごスープ	たまご キャベツ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



プルコギ について



プルコギは韓国の肉料理です。
「プル＝火」「コギ＝肉」という意味で
直訳すると「焼き肉」という言葉。

プルコギには牛肉のたんぱく質や鉄分
ビタミンB群がたく含まれています。

これらの栄養素は筋肉を作る働きや
疲労回復、貧血予防に役立ちます。

また、玉ねぎやにんにくに含まれる
アリシンは体を温めたり、免疫力を高める
効果もあります。

