

# 10月29日(水)の給食

761

Kcal



## 献立

献立	材料
きつまいもごはん	米 さつまいも 塩 酒・みりん 黒ごま
レモンチキン	鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・粒こしょう
きゅうりと カニカマの 酢の物	きゅうり カニカマ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖 しょうが
無限ピーマン	ピーマン もやし ツナ めんつゆ 砂糖 ごま油
みそ汁	にんじん 玉ねぎ かいわれ大根 和風だし みそ
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



### ○ レモンの特徴

・レモンはインド原産のミカン科ミカン属の果物で、酸味と爽やかな香りが特徴です。

レモンにはビタミンC、ケイニ酸が豊富で、美肌に役立つさまざまの効果が期待できます！主な効果は、美白効果、コラーゲン生成促進による髪と弹力アップ、モテカラ、セラミドの抗酸化作用や紫外線や環境ストレスによるDNAダメージから肌を守り、脂性肌の改善などがあります。

### △ デザート

レモン×ゼリットは、歯へのダメージ、胃腸への刺激、歯うつ病のリスクです。またレモンを摂りすぎると腹痛や下痢を引き起こします。