

# 11月11日(火)の給食

775 Kcal



## 献 立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉 豚バラ肉 キムチ キャベツ ごま油 にんにく キムチの素 濃口しょうゆ 砂糖
ピーナッツ和え	小松菜 もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
スパゲッティ サラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり ハム にんじん マヨネーズ 塩・こしょう
すまし汁	しいたけ 花麩 かいわれ大根 和風だし 薄口醤油 塩
フルーツミックス	パイナップル みかん



## キムチについて

加熱せず。  
塩分に注意  
しながら食べる！



整腸作用…植物性乳酸菌  
冷え性改善…ケニジケロールが血行促進  
疲労回復…ビタミンB、アリシン  
美容、ダイエット…ビタミンB<sub>2</sub>、Cや食物繊維、カプロサイシン  
免疫力やエイジングケア…ビタミン、β-カロテンなど