

# 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... ゲシジカロールが血行促進  
疲労回復... ビタミンB<sub>1</sub>, 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