

# 1月16日(金) の給食

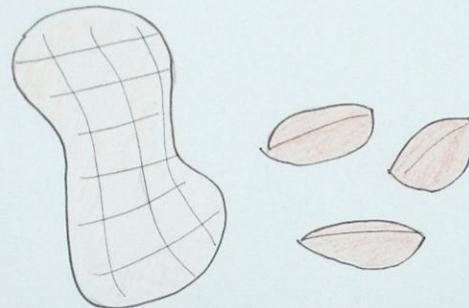
806kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ きのこソース	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 牛乳 たまご 塩・こしょう ナツメグ マッシュルーム しめじ デミソース ハヤシルー コンソメスープ
ピーナッツ和え	白菜 もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
和風 ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎ コーン 枝豆 マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩・こしょう かつおぶし
みそ汁	麸 わかめ 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



ピーナツ



ピーナッツには、タンパク質、不飽和脂肪酸、ビタミンE、ビタミンB3（ナイアシン）、ビタミンB1、ミネラルなどが含まれています。

特にタンパク質は身体の組織を作る重要な栄養素となっています。

ピーナッツの薄皮には、ポリフェノール、レスベラトロールなどが含まれています。

ピーナッツの効果・効能  
アンチエイジング、生活習慣病の予防などがあります。