

1月16日(金) の給食

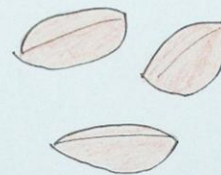
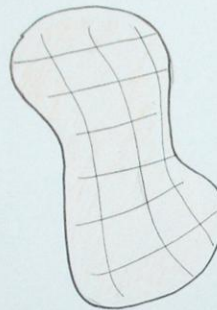
806 Kcal

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	麩 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



ピーナッツ



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B₆（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
アンエイジング、生活習慣病の予防などがあります。