

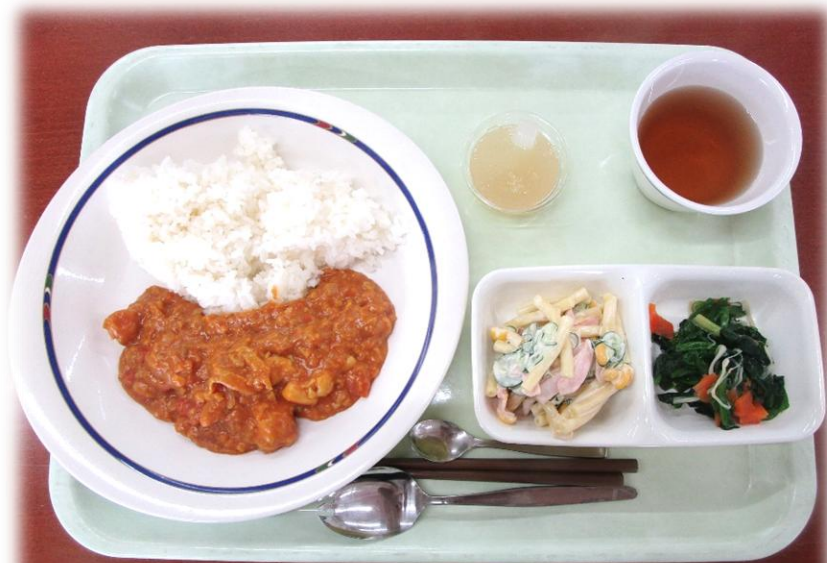
# 1月26日(月)の給食

898 kcal



## 献立

献立	材料
バター チキンカレー	米 鶏もも肉 プレーンヨーグルト にんにく・しょうが 塩・こしょう マッシュルーム 玉ねぎ・れんこん バター トマト缶 塩 カレールウ 砂糖・ケチャップ ウスターソース 牛乳・バター
柚子こしょう香る マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ロースハム コーン マヨネーズ 塩 柚子こしょう
ほうれん草の おひたし	ほうれん草 にんじん えのき 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
ピーチゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



## ヨーグルト

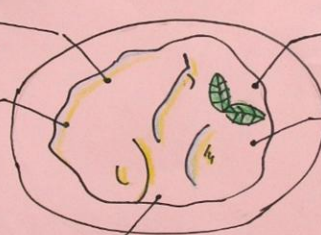
について

ヨーグルトとは

乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品の一つである。

朝に食べると  
良い!!

ヨーグルトの  
初まりは中央  
アサ



飲むヨーグルトより  
固形のヨーグルトの方が  
得られる栄養が高い!!

10℃以下の低温で  
保存すると分離しにくい!!

含まれている  
栄養について

5月15日は  
ヨーグルトの日

タンパク質、脂質、ビタミン(V.A, V.B)  
カルシウム、無機質、炭水化物  
エネルギーなどたくさんの種類の栄養素を含んでいます。

ヨーグルトの起源

6000～8000年前の中央  
アジアが始まりとされており  
遊牧民がヤギの乳を使う  
おろになり、容器に入れてお  
いた乳にたまたま乳酸菌  
が入りヨーグルト状になったのが  
始まり。

明日は給食お休みです!