

# 1月28日(水)の給食

767 kcal/

## 献立

献立	材料
ごはん	米
ピリ辛よだれ鯖	鯖 塩・こしょう 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく・しょうが 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
豆腐とひじきの煮物	木綿豆腐 ひじき 油揚げ 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
にんじんのツナマヨサラダ	にんじん きゅうり ツナ マヨネーズ 塩・粒こしょう
中華スープ	たまご 青梗菜 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 片栗粉・水
抹茶ぷりん	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 抹茶 水



☆ ビタミンAが沢山含まれているので、免疫力が高くなります!  
インフルエンザ"かぜ"がやって来たら今、食べると Good! ☺

☆ 鉄や葉酸も沢山含まれているので、貧血の予防にもなり!  
特に女の子はいーっぱい食べよう!!

☆ ビタミンCとカリウムもあるので、むくみ解消や、  
コラーゲンの生成を助けて美肌を保ってくれるよ!

明日から給食はお休みです。  
次回の給食は2月4日です！