

2月4日(水)の給食

788kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉のピーナッツがらめ	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ ピーナッツ
かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ 塩・粒こしょう
白菜の酢の物	白菜 もやし 酢 砂糖 薄口しょうゆ ごま
白味噌汁	白玉 ほうれん草 大根 にんじん 和風だし 白味噌
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



ピーナッツ

ピーナッツ(落花生)はマメ科ラッカセイ属の植物で、穀付きを「落花生」、中身を「ピーナッツ」と呼ぶのが一般的です。



ピーナッツは「畑のナッツ」と呼ばれているよ！
栄養豊富で体に良い

主な栄養成分

- たんぱく質 → たんぱく質は身体の組織を作る源。アミノ酸で構成。
アミノ酸: トロプトファン、アスパラギン酸、グリシン、アルギニン
 - ビタミンE → 抗酸化作用があり、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つ。
 - ビタミンB1 → 体内の糖質を効率的にエネルギーに変える働き。
 - ミネラル → 身体の働きを維持・調整する役割を持つ重要な栄養素。
ミネラル: カリウム、マグネシウム、鉄
- 他にも脂肪燃焼効果が高いパリンヤイシン、イソロシンなど、多種類のアミノ酸が含まれている。
- 身体は欠かせない様々なミネラルも含まれている

