

2月6日(金)の給食



619kcal

献立

献立	材料
豚キムチごはん	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 白菜 枝豆 キムチ キムチの素 濃口しょうゆ みりん
おかか和え	小松菜 にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
豆苗ともやしの シャキシャキ サラダ	豆苗 もやし 大根 中華ドレッシング
中華スープ	木綿豆腐 ニラ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
ヨーグルト ムース	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン マンゴーソース



かつお節について

- **かつお節とは**
カツオを加熱 → 乾燥 → 燻製 → 発酵して作られたもので日本の伝統食品です!!
▷ 少量でも栄養満点
- **栄養**
製造工程において、たんぱく質が3~4倍に濃縮され、100g当りを約70gも含まれる高たんぱく質!!
一方、脂質の少ない原料を使用するため約3割となっています!
体内で合成できるものとは違い、必須アミノ酸は体内で合成できません。そんな必須アミノ酸をすべて含むのが“かつお節”です!
- **健康に良い効果**
ダイエット、満気や怪我の予防、体や心の疲労緩和をサポート

