

4月27日(月)の給食



726 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ポークチャップ	豚もも肉 玉ねぎ しめじ 油 ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 濃口しょうゆ 片栗粉 有塩バター
ジャーマン ポテト	じゃがいも ブロッコリー ウインナー にんにく オリーブオイル 塩・粒こしょう コンソメ顆粒
梅キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 ごま油 薄口しょうゆ かつおぶし
生姜スープ	木綿豆腐 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 おろししょうが
グレープ フルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



生姜について

1日あたり20g
を複数回に分けて
食べよう!

たくさん摂っても
まったく問題の
ない食材!

代謝を上げるので
食べるとお風呂に
入ったときのように
汗が出たリ脈が
速くなったリする
ことがある。



〔生姜に含まれている
栄養素、分類〕

食物繊維+ビタミンC
ビタミンB1 B2、カリ
ウム、マンガンを含む
「淡色野菜」に分類
される

〔生姜 効果〕

生姜は、強かな冷感性
改善(過剰)や殺菌
抗菌作用 胃腸の調子
を整える作用をもつ
万能食材です。