

5月7日(木)の給食



873kcal



献立

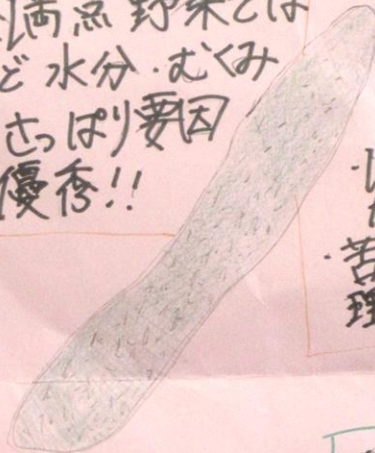
献立	材料
ごはん	米
高知風チキン南蛮	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 酢 砂糖・酒 濃口しょうゆ ケチャップ マヨネーズ ゆで卵
煮浸し	小松菜 にんじん 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 酒 砂糖
きゅうりともやしのキムチ和え	きゅうり もやし キムチ 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
キャベツ豚汁	豚バラ肉 キャベツ 青ネギ 和風だし みそ
チョコプリン	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 アガー 水



きゅうり

栄養満点野菜では
ないけど水分・むくみ
対策・さっぱり要因
として優秀!!

注意ポイント
・冷やし過ぎると体
が冷えやすい。
・苦いきゅうりは無
理に食べない



栄養成分

- ・カリウム = 体の余分な塩分を外に出す
- ・ビタミンC = 血を固める
- ・食物繊維 = 腸内環境サポート
- ・水分たっぷり! = 熱中症対策

食べ方のコツ

- ・塩もみ = 水分がぬけて味がしみやすい
- ・サラダ = 水分補給にぴったり
- ・残漬 = 腸活!

