

9月11日(金)の給食



695 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚もも肉角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン にんじん ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 砂糖 片栗粉・水
もやしのナムル	もやし きゅうり しめじ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう ごま油
キャベツと 塩昆布のサラダ	キャベツ 水菜 塩昆布 昆布茶 薄口しょうゆ
中華スープ	長ねぎ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう おろししょうが
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップ



コ-ヒ-豆

主な栄養

- ・ カフェイン
(眠気をやわらげる)
- ・ ホリフェール
(生活習慣病の予防)
- ・ 食物繊維
(おなかの調子をととのえる)

実は、豆ではなく、赤い実の中にある小さな種

アフリカや南米などの産地が有名

コ-ヒ-豆の種類

- アラビカ種
(ほろやかな味・香りが高い)
- ロブスタ種
(苦味が強い、コクがある)
- リベリカ種
(独特の香り、少ない生産量)

こんな効果も!

- ・ 集中力・記憶力向上
- ・ リラックス効果
- ・ 脂肪の燃焼のサポート

※ 飲みすぎに注意!!