

9月16日(水)の給食



7/7 kcal



献立

献立	材料
炊き込みごはん	米 たけのこ 干し椎茸 にんじん 油揚げ ひじき 和風だし 薄口しょうゆ みりん
スタミナ 焼き肉炒め	豚もも肉 玉ねぎ キャベツ 塩・こしょう にんにく 砂糖 みそ 濃口しょうゆ ごま油
ほうれん草の おひたし	ほうれん草 もやし 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
わかめと豆腐 のスープ	木綿豆腐 わかめ かにかま 和風だし 薄口しょうゆ 塩
カルピス painかん	カルピス 寒天 砂糖 水 pain



パイナップルの栄養素

⊗ ビタミンC
美肌効果
免疫力のサポート
風邪予防

カリウム
余分なナトリウム
を排出
高血圧の予防

① 食物繊維
- 腸内環境を整える
- 便秘の予防・改善
- 血糖値の上昇を抑える

ブロメライン
- たんぱく質の分解を助ける
- 消化をサポート
- 胃液の分泌を促す

その他の栄養素
・葉酸 (赤血球の生成と関係)
・マグネシウム (筋肉・神経の働きをサポート)

パイナップルの効果
✓ 美肌・美白サポート
✓ 免疫力アップ
✓ 腸内環境を整える
✓ 便秘改善
✓ 疲労回復

＜こんな食べ方をおすすめ＞



ヨーグルトに //

スムージーに //

サラダに //