

9月25日(金)の給食

796kcal



献立

献立	材料
豚丼	米 豚バラ肉 豚もも肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
きゅうりの酢の物	きゅうり えのき わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーの タラマヨ和え	ブロッコリー じゃがいも 赤パプリカ たらこマヨネーズ こしょう
みそ汁	木綿豆腐 大根 にんじん 和風だし みそ
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 ブルーベリーソース



たらこについて



たらこは、スケトウダラの卵巣を塩蔵した日本の食品。

栄養は高タンパク質でビタミンやミネラルが豊富に含まれている。

健康効果：免疫力を高める、抗酸化作用、貧血の予防、代謝や体の調子を整える、といった効果がある。

注意点：栄養豊富だが、100gあたり約4.6〜5.3gと塩分が多い。

量は1日あたり半切れ〜1本(20〜30g程度)