

4月18日(金)の給食



677Kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の塩焼き	鮭 塩 薄口しょうゆ
スナップ エンドウの 卵サラダ	スナップエンドウ ゆで卵 薄口しょうゆ マヨネーズ すりごま 粒こしょう
大豆煮	水煮大豆 こんにゃく にんじん ごぼう 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
若竹汁	たけのこ わかめ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
おだんご	白玉だんご ゆであずき



たまごについて

卵には、たんぱく質

脂質、ビタミン、

ミネラルなど、さまざまな

栄養素が含まれて

いる。特に良質な

タンパク質源として知られている。

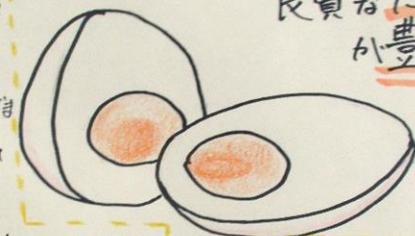
〈タンパク質の効果と効能〉

筋肉や血液、骨、皮膚、髪など
体をつくるために欠かせない。

代謝を上げて瘦せやすい体をつくる

ダイエット効果や、便通回復効果も
期待できる。

たまごには
良質な“たんぱく質”
が豊富



卵の栄養を補う
組み合わせ食材
主要な栄養素をほとんど
含んでいる卵ですが、欠けている
といわれるのが、ビタミンCと
食物繊維。これらを多く
含む野菜や果物などと
組み合わせると、卵に足り
ない栄養を補うことができます。



本日からR7年度集団給食
を開始いたします！

