

4月18日(金)の給食



677 Kcal



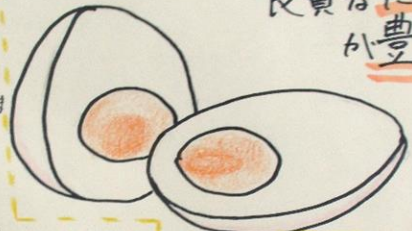
献立

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



たまごには
良質な「たんぱく質」
が豊富

タンパク質源として知られている。

＜タンパク質、交わり、交わり＞

筋肉や血液、骨、皮膚、髪など
体をつくるために欠かせない。

代謝を上げて痩せやすい体をつくる
ダイエット交わりや、疲労回復交わりも
其期待できる。

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。これを多く
含む野菜や果物などと
組み合わせると、卵(2足り)
ない栄養を補うことが
できる。



本日からR7年度集団給食
を開始いたします！

