

4月25日(金)の給食



713kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
八宝菜	豚もも肉 白菜 たけのこ にんじん いか うずらの卵 しいたけ 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
ナムル	青梗菜 もやし ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
プロッコリーの ピーナッツ和え	プロッコリー コーン ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



牛乳について

牛乳はたくさんの栄養がバランスよく入っている健康に良い食材です。主な栄養素は「カルシウム」「たんぱく質」「ビタミンD」「ビタミンB₂」「乳糖」などです。

カルシウムは骨や歯を強くるために必要で骨粗鬆症の予防にも役立ちます

たんぱく質は筋肉をつけるために必要な栄養素です
ビタミンDはカルシウムの吸收を手伝ってくれる栄養素です
ビタミンB₂は糖質、脂質、タンパク質の代謝に関わっています
乳糖は体にエネルギーを供給してくれます

なので骨や歯が弱い人や成長期の人、筋トレをしている人、又は体を強くしたいと思っている人にオススメです

また、温めた牛乳にはリラックス効果があるのです
緊張したときや寝れぬ時に良いです！

豆知識

牛乳は冷蔵庫の奥で保存するのが最適です。
ドアホックは温度変化が大きいため避けましょう

