

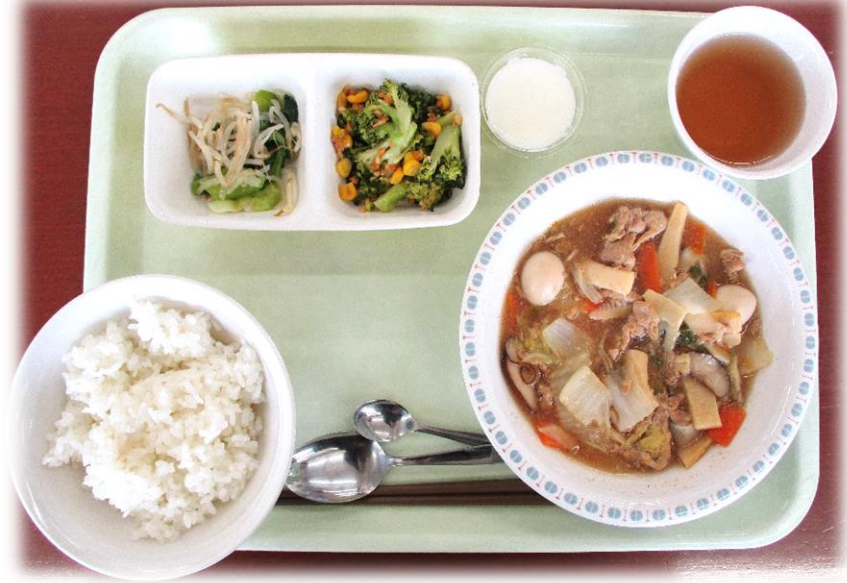
4月25日(金)の給食



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
ブロッコリーの ピーナッツ和え	ブロッコリー 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良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 骨や歯を強くするために必要で「骨粗しょう症」
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 カルシウムの吸収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
緊張したときや寝る前などに良いです！

豆知識

牛乳は冷蔵庫の奥で保存するのが最適です。
ドアポケットは温度変化が大きいので避けましょう

