

5月1日(木)の給食

献立



788 kcal



献立	材料
豚丼	米 豚バラスライス 玉ねぎ 糸こんにゃく 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
小松菜のツナ和え	小松菜 もやし ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
きゅうりの酢の物	きゅうり かにかま わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
根菜スープ	大根 ごぼう にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 塩
きなこプリン	調整豆乳 きなこ アガー 砂糖 水



豚

成分

豚肉には、ビタミンB₁を始め
タンパク質、炭水化物、ビタミン
ミネラルなど様々な栄養成分が
含まれています。
特にビタミンB₁は糖質の代謝を
助けて疲労回復に効果的です。

100gあたり (386kcal)

ビタミンB₁の働き

ビタミンB₁は炭水化物が
エネルギーに変換された際に
必要な栄養素です。不足すると
エネルギー生成が低下し、
疲労や倦怠感を感じやすくな
ります。豚肉にはビタミンB₁が
豊富に含まれており、体内で
エネルギーを効率よく生成するの
を助けます。

