

# 5月1日(木)の給食



788 kca!



## 献立

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B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>は、糖質の代謝を助け疲労回復に効果的です。

100gあたり (386kcal)

### ビタミンB<sub>1</sub>の働き

ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物がエネルギーに変換される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B<sub>1</sub>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に役立ちます。

