

# 7月1日(木)の給食



899kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ
玉ねぎソース	玉ねぎ・しめじ パン粉・牛乳 卵 ナツメグ 塩・こしょう 玉ねぎ 酒 みりん 薄口しょうゆ 砂糖 しょうが
和風パスタ	ハーフスパゲティ キャベツ 長ネギ ベーコン コーン オリーブオイル 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ
なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩 ごま
かぼちやのポタージュ	かぼちやペースト 豆乳 コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



## にんじん

にんじんはカロテン類や、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維、ミネラルなど、多くの栄養素を含んでいる 緑黄色野菜 です!

にんじんには多くの<sup>β</sup>β-カロテンが含まれています。

目にとっても重要な栄養素の一つで、夜盲症や眼精疲労、ドライアイなども予防します。

他にも、β-カロテンには強い抗酸化作用があり、にんじんを多く摂取することで 肌を綺麗に保つことができます!

せろせろいせろ  
残さず食べてね!!

