

# 9月8日(水)の給食



1012 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
カレー炒め	豚バラスライス キャベツ 玉ねぎ にんじん 油 酒 砂糖 濃口醤油 カレー粉 おろしにんにく
ブロッコリー と 卵のサラダ	ゆで卵 ブロッコリー マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
塩昆布和え	きゅうり 白菜 塩昆布 ごま油 ごま
マカロニ スープ	マカロニ コーン トマト缶 コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
フルーツかん	黄桃 白桃 シロップ+水 寒天 砂糖



## 桃について



旬… 7月下旬から8月末

カリウム… 血圧を下げる効果

ペクチン(食物繊維)豊富

…善玉菌を増やし、腸の動きを  
活発にさせる効果

ポリフェノールの一種のカテキンを含み、  
抗酸化作用により、  
がん予防や老化防止も期待できる