

9月8日(水)の給食



1012 kcal

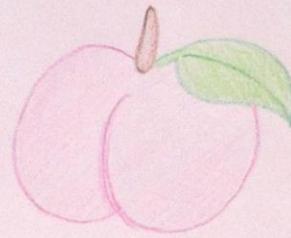


献立

| 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