

9月9日(木)の給食



878 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
バーベキューチキン	鶏もも肉 片栗粉 ケチャップ 中濃ソース みりん 砂糖 濃口しょうゆ
青のりポテト	じゃがいも エリンギ しめじ コーン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 青のり
コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コールスロードレ
ガーリックスープ	玉ねぎ ベーコン コンソメスープ にんにく 塩・粒こしょう パセリ
アロエフルーツ ヨーグルト	アロエ みかん ヨーグルト



アロエとは



アロエには腸の調子を整える「アロエニン」や美白効果のある「アロエシロ」などが含れ、下のおな健康に対する効果が期待される。

- 1 腸内を掃除
- 2 胃を健康に保つ
- 3 炎症を抑制
- 4 新陳代謝正常化

「食べるよし、塗ってよし」アロエは昔から「医者いらず」と言われ、民間療法でよく用いられる植物です。肉厚な葉には約200種類もの有効成分が含まれており、自然界における健康と美容の万能薬です。調理する時は、トゲを取って皮をむき、スライスしてさっと茹でて使います。