

# 9月10日(金)の給食



838kcal



## 献立

献立	材料
キムチごはん	米 豚バラこま切れ 白菜 ニラ キムチ キムチの素 濃口しょうゆ みりん
鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏もも肉 高野豆腐 にんじん グリーンピース 卵 和風だし 酒 薄口醤油 砂糖
ごま味噌和え	ブロッコリー れんこん すりごま 味噌 みりん風調味料 砂糖
おすまし	えのき かまぼこ 青ねぎ 和風だし 薄口醤油 塩
ナタデココゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



キムチごはん



キムチの驚くべき10の健康効果!!

1. 腸に良い
2. 免疫カアップ
3. コレステロール値を下げる
4. 心臓の健康状態を改善
5. 炎症を抑える
6. 脳の健康をサポート
7. ダイエットにも効果的
8. 眼の健康に良い
9. イースト菌感染症を予防
10. 血糖値を改善