

# 9月22日(水)の給食



881 kcal



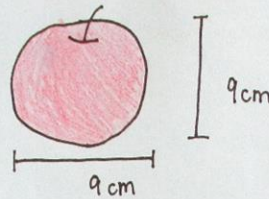
## 献立

献立	材料
鮭と大葉の混ぜごはん	米 鮭 塩・こしょう 味噌 しょうゆ 有塩バター 大葉
なすのそぼろ煮	なす 厚揚げ ピーマン 鶏ミンチ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉・水
さつまいものサラダ	さつまいも にんじん 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
和風スープ	大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 和風だし 薄口醤油 塩
煮りんご	りんご 水 砂糖



## りんごについて

大きさ



重さ 1個 295g



### 栄養成分

**カリウム**  
むくみや血圧のナトリウムを排出サポート

**ビタミンC**  
・抗酸化作用  
・鉄分の吸収を促す

**食物繊維**  
・腸内善玉菌を大腸内で増やす  
・血糖値の急激な上昇を抑える  
・血中コレステロール値を下げる

**りんごポリフェノール**  
・抗酸化作用  
・血液中の脂質の酸化をケアする  
・LDL値を低下させる

### 品種&旬

早生種(8~9月)  
シナレッド・恋空  
中生種(10~12月)  
紅玉・シナゴールド  
晩生種(11~1月)  
ふじ・王林

