

9月22日(水)の給食



881 kcal



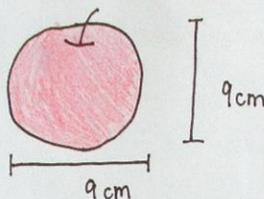
献立

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

