

10月28日(木)の給食

922 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚ニラ炒め	豚バラ肉 ニラ 玉ねぎ もやし ごま油 酒 みりん 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素
クリーム煮	じゃがいも ベーコン さやいんげん 有塩バター 薄力粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
小松菜のナムル	小松菜 にんじん 花切大根 ごま油 薄口醤油 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま
かき玉スープ	卵 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
フルーツ	みかん 白桃



小松菜について



- ・小松菜はビタミン類、ミネラルが豊富な栄養価が高い緑黄色野菜。
- ・βカロテン
視力維持、粘膜や皮膚の保護、呼吸器系統を守ります。
- ・ビタミンC
コラーゲン生成を促進。免疫機能を高める効果。
- ・ビタミンE
細胞の酸化の予防。動脈硬化予防や貧血予防に期待がもてる。
- ・カルシウム
骨と歯を形成。イライラを抑える
- ・鉄分
貧血予防などたくさんのお力がある
- ・カリウム
細胞内外の浸透圧の調節。高血圧の降圧作用

