

11月1日(月)の給食 704kcal



献立

献立	材料
ドライカレー	米 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん れんこん ピーマン コーン 油 カレー粉 トマト缶 ケチャップ ウスターソース カレールウ しょうが・にんにく
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ チーズ 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
ゆかり和え	キャベツ 切り干し大根 ごま油 塩昆布 ゆかり
チョコチップ ケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 無塩バター チョコチップ



豚ミンチについて

肉類の中で最もビタミンB1を豊富に含有しており、その量は鶏肉の約6倍、牛肉の約8倍。
糖質をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、疲れの元になる乳酸が体内に溜まるのを防ぎます。
ビタミンA、E、B2もバランスよく含まれているため、細胞の若さが保たれ、健康な体を作ります。

