

# 1月21日(金)の給食



864kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
唐揚げ&えびフライ	鶏もも肉 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ 酒 薄力粉 油 えび 塩・こしょう 天ぷら粉・水 生パン粉 油
ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー 花切大根 コーン 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コールスロードレ レモン汁
ベーコンレタススープ	ベーコン レタス コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
プリン	プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース



## ブロッコリー



・ブロッコリーのビタミンCはなんとレモンよりも多いのです。  
また、ブロッコリーは植物性のたんぱく質を豊富に含みます。  
ゆでたブロッコリーには100gあたり39g含まれており、これは野菜  
の中では大変豊富なのです。  
ブロッコリーを食べると免疫力の向上や、食物繊維が豊富なので  
便秘の解消に効果的です。ブロッコリーは毎日の生活に野菜で、  
主食の何れかおせせ、野菜などは積極的に利用し、食生活を豊かに  
していきましょう!!

