

2月7日(月)の給食

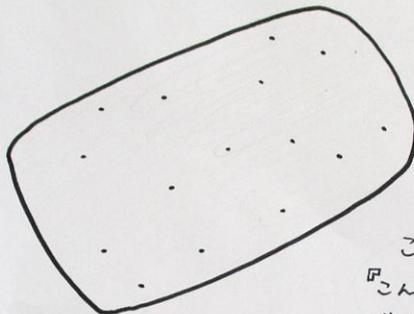
794kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
おでん	鶏もも肉 大根 卵 こんにゃく ちくわ 水 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 味噌 砂糖 酒 みりん
(味噌ダレ)	
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 マヨネーズ 塩・粒こしょう
くるみ和え	白菜 にんじん くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
きなこもち	白玉団子 きなこ 砂糖 塩 黒蜜



こんにゃく



100gあたり
5kcal!

こんにゃくは
『こんにゃく芋』というお芋から
作られている

ダイエット食品!?

こんにゃくは様々な料理に取り入れることが
出来ます。料理に使うことでかさを増し、品数を
増やし、独特の食感が料理にアクセントを加えますが、
料理の栄養バランスが保たれ食べた分だけカロリーオフ
になる理想的なダイエット食品です。

こんにゃくが消化されない×リットは?

1. 整腸作用・便秘解消
2. 腹持ちが良い
3. 血糖値の上昇を抑える
4. 骨粗しょう症の予防
5. 美肌効果が期待できる

理由
グルコマンナンと呼ばれる
食物繊維と水分が含まれているが
人間はグルコマンナンを消化できる
酵素を持っていないからです!

