

# 2月10日(木)の給食

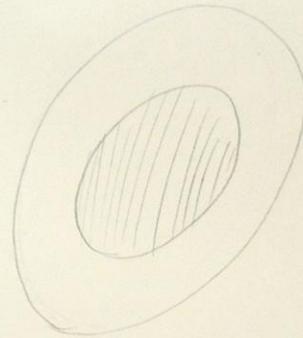
741 kcal

## 献立

献立	材料
ガパオライス	米 鶏ミンチ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄色パプリカ 油 にんにく 豆板醤 オイスターソース ナンプラー 酒 砂糖 バジル
ジャーマンポテト	じゃがいも ブロッコリー ウインナー 塩・粒こしょう コンソメ顆粒
切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん ポン酢 すりごま
コンソメスープ	キャベツ 卵 コンソメスープ 塩・粒こしょう
パンナコッタ	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水 バニラエッセンス 黄桃・白桃



## 卵について



### タンパク質

筋肉や血液、骨、皮膚、髪など、体をつくるために欠かせない

### 脂質

体にとって重要なエネルギー源である

悪玉コレステロール値を低下させ、動脈硬化予防に効果のある  
リノール酸や飽和脂肪酸、レシチンなども含まれる

### ビタミン

脂質やタンパク質の代謝を助けるビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>

骨や歯を丈夫にするビタミンD

抗酸化作用で免疫力を高めるビタミンA、E

### ミネラル

カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウムなど



次回の給食は、  
2月17日です！

