

2月17日(木)の給食

645 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
松風焼き	鶏ミンチ 長ねぎ しょうが 濃口しょうゆ みりん 味噌 ごま 青のり
ひじきの トマト煮	ひじき 大豆 玉ねぎ さやいんげん 油 トマト缶 水
キャベツの 甘酢和え	コンソメ顆粒 ケチャップ 塩・こしょう キャベツ にんじん 油揚げ 酢 砂糖 薄口しょうゆ
シチュー	じゃがいも ブロッコリー コーン コンソメスープ シチューミックス 牛乳
チョコようかん	チョコレート こしあん 寒天 水



チョコレートについて



チョコレートには「カカオポリフェノール」という

栄養成分が含まれています。

カカオポリフェノール…肌老化、動脈硬化の予防

カカオポリフェノールはカカオを原料とするチョコレートの代表的な
栄養成分。チョコレートの苦味や渋味はこのカカオポリフェノール

によるもので、ハイカカオチョコレートのようにカカオの含有量が

多いほど苦味も強くなります。