

4月19日(火)の給食



876kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉と 春キャベツの 塩だれ炒め	豚もも肉 春キャベツ もやし 油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープの素
大豆煮	酒 塩・こしょう 片栗粉・水 大豆水煮 こんにゃく にんじん 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
スナップ エンドウの 卵サラダ	スナップエンドウ ゆで卵 薄口しょうゆ マヨネーズ すりごま 粒こしょう
若竹汁	たけのこ カットわかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
おだんご	白玉だんご ゆであずき



大豆



大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用、
肥満の改善効果などの生理機能があるとい
われています。

100gあたりの栄養
 カロリー 417kcal
 タンパク質 35.3g
 脂質 19.0g
 カルシウム 240mg
 コレステロール 0mg
 食物繊維 17.1g

肉のタンパク質が20g前後に
比べて大豆は35g!



本日からR4年度集団給食を
開始します!

