

# 4月20日(水)の給食 544 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
白身魚のムニエル	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 油 有塩バター 薄口しょうゆ みりん レモン果汁 パセリ
新じゃがいものそぼろあん	じゃがいも にんじん グリーンピース 鶏ミンチ 水 薄口しょうゆ 砂糖
小松菜の和え物	片栗粉・水 小松菜 しめじ 花切大根 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	アスパラガス 玉ねぎ コーン コンソメスープ
フルーツ	塩・粒こしょう みかん



豚肉は健康のもと!!

### 豚肉の栄養素

タンパク質やビタミンB群などの栄養素を豊富に含む豚肉は、疲労回復や健康維持に欠かせない食材です。三大栄養素の一つであるタンパク質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るために欠かせない材料です。

### 豚肉の健康な食生活

健康な体を作り、維持するため適切な豚肉摂取量の目安は、1日あたり60～80gです。これは毎日食卓の場合の目安量ですので、その日に120g食べたのであれば、1日の中がもしくお翌日に魚や豆腐料理にするなど摂取量を調整すると良いでしょう。

