

5月10日(火)の給食

708kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ねぎ塩レモンチキン	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 油 ごま油 鶏ガラスープの素 塩・こしょう レモン汁
ナポリタン	ハーフスパゲティ 玉ねぎ ウインナー ピーマン オリーブオイル にんにく ケチャップ 粉チーズ
ごまドレサラダ	ブロッコリー コーン かにかま ごまドレッシング
野菜のコロコロスープ	大根 にんじん さやいんげん コンソメスープ 塩・粒こしょう
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



レモンについて

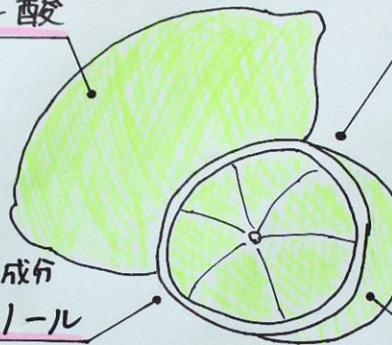
旬... 12~3月頃

すっぱいのもと

クエン酸

キレイのもと

ビタミンC



注目の健康成分

ポリフェノール

爽快な香り成分

リモネン

含まれる栄養素

ビタミンC

- ・ 活性酸素の除去
- ・ 血管の強化
- ・ ストレスの緩和
- ・ ホルモンの分泌促進
- ・ 免疫機能の活性化

クエン酸

- ・ 代謝を活性化
- ・ 疲労の回復
- ・ 細胞の老化防止