

5月16日(月)の給食



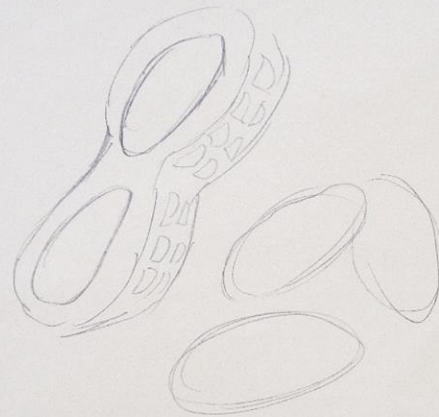
742 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚の甘辛炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 塩・こしょう
白菜のナッツ和え	白菜 にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
カラフルナムル	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
味噌汁	大根 しいたけ 油揚げ 和風だし 味噌
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



ピーナッツ



ピーナッツは悪玉コレステロールを減少させ
 血圧を下げる。また、たんぱく質、ビタミンE、ビタミンB群
 を多く含む。特にビタミンEは体内で脂肪が酸化して
 有害な過酸化資源に変化するのを防いで血液の循環を
 良くし、冷え性を予防・若返り・美肌効果がある
 と言われています

中間考査前日、中間考査のため
 5月20日(金)まで給食はお休みです！