

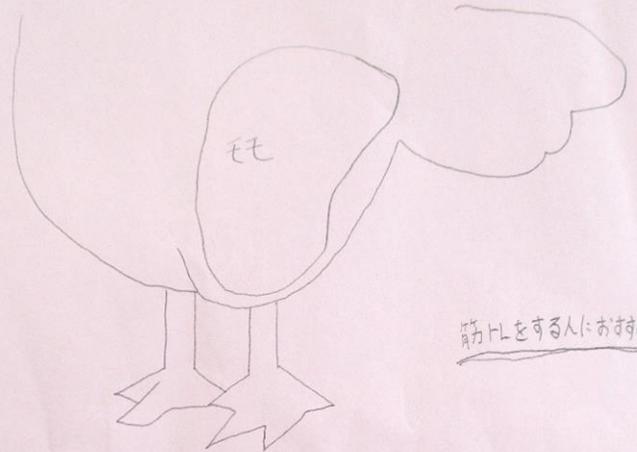
5月24日(火)の給食 780kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
チキンの トマト煮	鶏もも肉 片栗粉 油 おろしにんにく トマト缶 コンソメ顆粒 砂糖 みりん 水 濃口しょうゆ ウスターソース
かぼちやと 玉ねぎの サラダ	かぼちや 玉ねぎ 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
きゅうりの 浅漬け	きゅうり 白菜 塩 砂糖 和風顆粒だし
ごぼうの 味噌汁	ごぼう にんじん かいわれ大根 和風だし 味噌
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



鶏肉



肉類の中でも安価で使い勝手がいいです。
効果・効能については、鶏のたけのこ質には必須アミノ酸である「チオニン」が含まれていて、肝臓の毒素を排出し肝臓機能を高める効果があるのでお酒を飲む人におすすめです。他にもコラーゲンもあり、肌の潤い(がっい)、弾力を保つことができます。また、肌への効果だけでなく髪・目・血管などの老化防止も担っています。