

# 5月27日(金)の給食



537 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のチーズ焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ 赤パプリカ チーズ パセリ
ごぼうとコーンのおかかマヨ和え	ごぼう コーン かにかま マヨネーズ 塩 かつおぶし
キャベツのゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩 酢
コンソメスープ	ブロッコリー にんじん じゃがいも コンソメスープ 塩・粒こしょう
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## チーズについて

チーズとは、乳製品の一種で、牛、水牛、羊、山羊、ヤクなど鯨偶蹄目の反芻をする家畜から得られる乳を原料とし、乳酸発酵や柑橘果汁の添加で乳酸化した後に加熱し固形分(主としてカゼイン)を濃しする方法や酵素(レンネット)添加により凝固体(カド)となるものをカットやクラッシュしてから布などで濾し、液状成分(ホエー)と分離してさらに脱水して製造した食品。



チーズ20gにはおよそ牛乳200ml分の栄養素が含まれています。

栄養素... 主な栄養成分は、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン。チーズには、カルシウムや良質のたんぱく質が豊富に含まれており、栄養的に極めて優れた食品である。

分類

