

# 6月28日(火)の給食



191 kcal

## 献立



| 献立        | 材料  |
|-----------|---|
| ごはん       | 米   |
| 照り焼きチキン   | 鶏もも肉<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん                   |
| じゃがいもの炒め物 | じゃがいも<br>しめじ<br>ベーコン<br>オリーブオイル<br>にんにく<br>コンソメ顆粒<br>塩・こしょう |
| 塩昆布和え     | キャベツ<br>きゅうり<br>塩昆布<br>ごま油<br>薄口しょうゆ                        |
| コンソメスープ   | 大根<br>にんじん<br>グリーンピース<br>コンソメスープ<br>塩・こしょう                  |
| みかんゼリー    | みかん<br>シロップ+水<br>アガー<br>砂糖<br>水                             |



## 鶏もも肉

### 栄養

たんぱく質が豊富で、身体のあらゆる組織を作っている。

ビタミンA・ビタミンB・ビタミンKなどの数種類のビタミンを含まれており、アミノ酸の働きをサポートするためアミノ酸の効果もより期待できる。

### 効果

コラーゲンを含んでいるため、美肌を保つことが可能。

アミノ酸結合体の一種の「イミダペプチド」により疲労回復効果がある。

