

9月21日(水)の給食



638 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏チリ	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ 酒 砂糖 ケチャップ 豆板醤
春雨サラダ	春雨 きゅうり ハム きくらげ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ピーナッツ 和え	青梗菜 にんじん 花切大根 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
中華スープ	卵 ニラ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
マンゴー プリン	マンゴージュース 牛乳 生クリーム 水 アガー 砂糖



鶏肉について



鶏肉の基礎生口認識!

A=1107質が豊富!!、B1B2が豊富!!、E以外はカロリーも低い良質のA=1107質とB1B2が豊富!!。牛肉、豚肉の数倍含まれている。

B1B2Aはカルシウムも豊富。脂質には不飽和脂肪酸が豊富に含まれている。

主な栄養素

A=1107質、B1B2、C1B2、C2B2、C3B2、C4B2

効果 胃弱、体力回復