

10月24日(月)の給食

893 kcal



献立

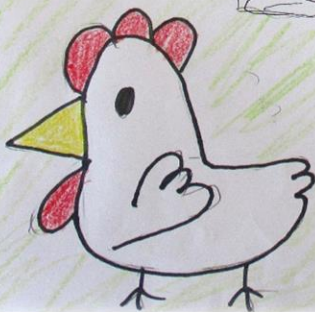
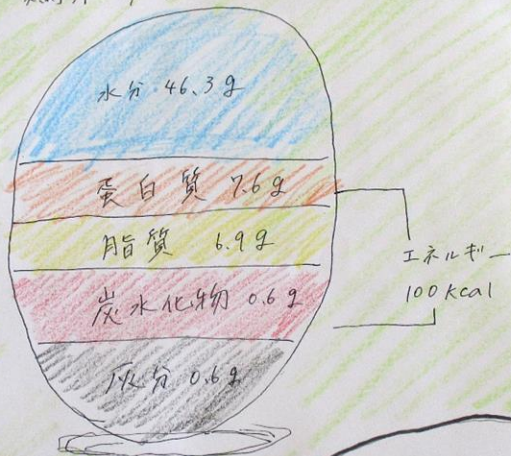
献立	材料
ごはん	米
しょうが炒め	豚もも肉 玉ねぎ にんじん しめじ 油 しょうが 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ
厚揚げの煮浸し	厚揚げ 小松菜 大根 和風だし 薄口しょうゆ 酒 砂糖
青じそサラダ	キャベツ わかめ コーン 青じそドレッシング
切り干し大根の味噌汁	切り干し大根 こんにやく さやいんげん 和風だし 味噌
さつまいも蒸しパン	ホットケーキミックス さつまいも 卵 牛乳 砂糖 油



卵について



鶏卵の主要成分



卵は、肌のシミやソバカスを予防する効果が期待できます。また、卵には水溶性ビタミンであるビタミンB群も多く、疲労回復や皮膚を健康に保つための役割もあります！