## 11月18日(金)の給食





## 立 🚧 献

7-7-113	
献立	材料
ごはん	米
鮭のクリーム ソースがけ	生 生 ・ こ 力 菜 し は 、 カ 菜 し り が 、 り 料 、 り り り り り り り り り り り り り り り り
ごま和え	小松菜 にんじん えのき すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり かにかま 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
フルーツ	パイナップル ナタデココ



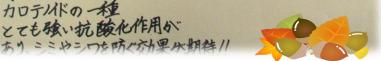


EPA (エイコサペンタエン酸) 角油に多く含まれている カー3系脂肪酸の一種
血栓や高血圧の予防に 効果的!!

DHA(ドコサハキサエン酸) 魚油に多く含まれている 鮭品乳 二分份解消 ハー3糸脂肪酸の一種 鮭品はかいも日美肌効果 認知症の予防改善や 動脈硬化の予防改善、

陷。路建促進1一效果的!!

アスタキサンチン 鮭やえびなど含まれる 赤い色素のこと カロテルドの一種 とても強い抗酸化作用が



サバヤブリなどにも 冬舎まれている

鮭のトオトアノケイジング

鮭品心村日動脈硬化

組給的世