

1月20日(金) の給食



827 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ヤンニョムチキン	鶏もも肉 片栗粉 ケチャップ 濃口しょうゆ みりん・砂糖 コチュジャン ごま
チョレギ サラダ風	キャベツ 玉ねぎ コーン ごま油 酢
大豆煮	薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 砂糖・塩 おろしにんにく 刻みのり 大豆 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖 長ねぎ 卵 和風だし 薄口しょうゆ 塩
和風生姜 スープ	おろししょうが コーヒー ゼリー
和風生姜 スープ	アガー・砂糖 水 ホイップクリーム



生姜



○ しょうがに含まれる栄養素!!

・ ビタミンB1・B2 ・ ビタミンC ・ ビタミンE ・ ナイアシン ・ 葉酸
・ カルシウム ・ マグネシウム ・ カリウム ・ リン

ビタミンが
とくに多い!!

○ 良い生姜の選び方!!

・ 切り口が"水々"しいもの! → 切り口が"白〜クリーム色"のもの。
・ サイズが"大きい"もの! → サイズが"大きい"もののほうがおいしい。

○ 生姜の効能!!

・ 抗炎症作用 ・ 吐き気の軽減 ・ 消化促進
・ 抗菌作用 ・ 血行促進 ・ 身体を温める など!!