

# 6月1日(木)の給食



865kcal

## 献立

献立	材料
ガーリックライス	米 豚ミンチ にんにく(生) コーン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう パセリ
豚肉ポテト	豚バラ肉 じゃがいも 小松菜 有塩バター 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 和風顆粒だし 塩・こしょう
アーモンド和え	もやし にんじん さやいんげん アーモンド 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	ブロッコリー 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ヨーグルトゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 いちごソース



アーモンドの効果ってなに？



～アーモンドに含まれる豊富な栄養～

- ① ビタミンE が豊富! (ゴマの約300倍)
- ② 食物繊維 たっぷり (レタスの約9倍)
- ③ オレイン酸 たっぷり (ゴマの約1.8倍)

<効果>

アーモンドは、美容のビタミンとも言われるビタミンB<sub>2</sub>が豊富。皮膚や髪を美しく保つのに効果があり、肌荒れやニキビの予防にも役立ちます。さらに、糖尿病予防にも効果があります。

<デメリット>

食べ過ぎると…腹痛や下痢、便秘なども起こす恐れがあります。

なので 食べすぎには注意!!

明日から高校総体の為、明日、来週の月曜日の給食はお休みです。