

6月7日(水)の給食

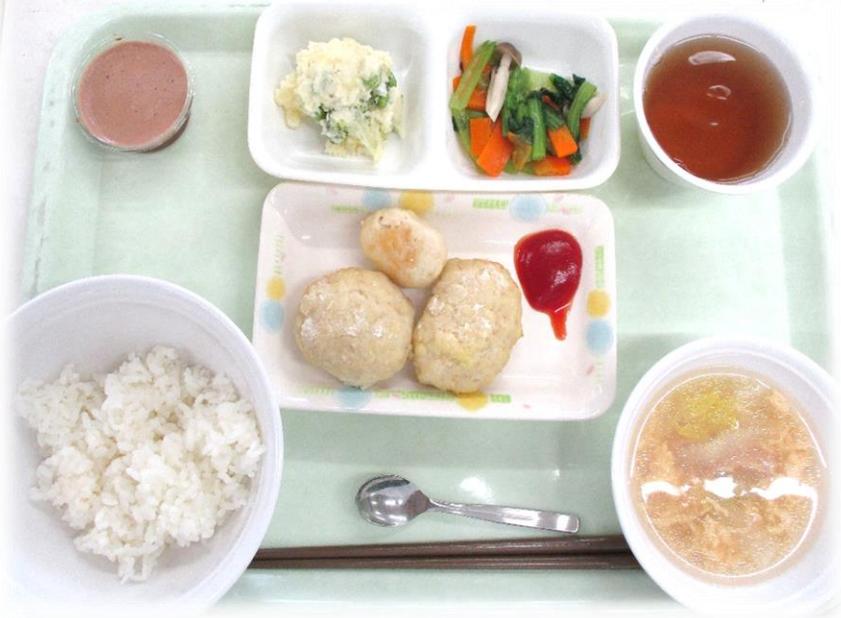


822 kcal

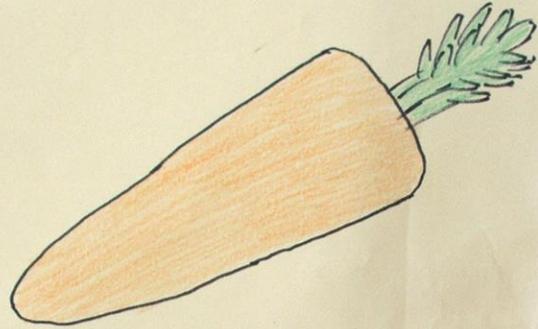
献立



献立	材料
ごはん	米
焼きナゲット	鶏ミンチ 木綿豆腐 塩・こしょう 薄力粉 酒 マヨネーズ にんにく 薄力粉 オイルスプレー ケチャップ 粉チーズ
グリーンポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー 枝豆 マヨネーズ 砂糖 塩・粒こしょう
小松菜の和え物	小松菜 にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
卵スープ	白菜 ベーコン 卵 コンソメスープ 塩・こしょう
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



にんじん



○人参の栄養は何に効くか

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。食物繊維は善玉菌の餌となり善玉菌の増殖を促進させるため、腸内環境の改善も期待できます。「大腸の水分を吸収して便を増やす」「ぜんどう運動を促進させ便の排出をサポートする」などの効果があります。

○人参は1日何本まで?

180gほどのMサイズが1本、200g程度のLサイズがおよそ半分で1日分を摂取できる。