

# 6月12日(月)の給食



829kcal

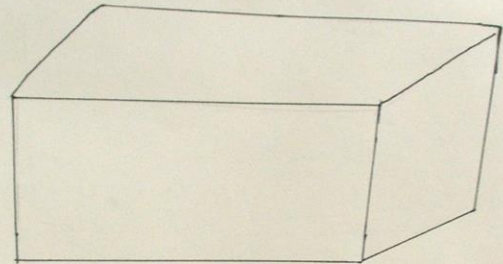
## 献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 味噌
白菜とちくわの煮浸し	白菜 ちくわ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
ブロッコリーのツナコーンとえ	ブロッコリー もやし ツナ コーン 薄口しょうゆ 砂糖
けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ 大根 こんにゃく 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



豆腐 って？



「畑の肉」とも呼ばれるほど、植物性たんぱく質が豊富。

消化・吸収が良く、必須アミノ酸をバランスよく含みます。

〜 豆腐の魅力 〜

1位…高タンパク質

2位…低カロリー

ダイエットにも効果あり。