

# 6月20日(火)の給食



694kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の 西京焼き	鯖 白味噌 砂糖 酒 みりん
キャベツの 旨塩炒め	キャベツ にんじん ピーマン ごま油 鶏ガラスープの素 酒 塩・こしょう にんにく
かぼちゃとブ ロッコリーの サラダ	かぼちゃ ブロッコリー ツナ コーン マヨネーズ 粒マスタード 砂糖 薄口しょうゆ
なめこの みそ汁	なめこ 木綿豆腐 青ネギ 和風だし みそ
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



- ・なめこのぬめりはなめこの代表する栄養素で、「ムチン」と呼ばれる糖たんぱく質です。
- ・なめこのメリット!!
  - ・免疫力のアップ分
  - ・腸内環境を整える
  - ・むくみ予防
  - ・血圧の上昇を防ぐ
  - ・美肌効果など