

9月21日(木)の給食



802 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
しそ入り つくね	豚ミンチ 玉ねぎ 大葉 塩・こしょう 片栗粉
(タレ)	濃口しょうゆ みりん 砂糖
小松菜の おひたし	小松菜 もやし 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
じゃがいもの マヨ炒め	じゃがいも ちくわ しめじ オリーブオイル マヨネーズ コンソメ顆粒 塩・こしょう 青のり
ポトフ風コン ソメスープ	にんじん キャベツ ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



りんご

りんごに含まれる栄養

- カリウム — 皮つきのりんご100g中に120mg
- リンゴ酸 — りんご100g中に0.5g
- ポリフェノール — りんご100g中に100~150mg
- 食物繊維 — りんご100g中に1.9g

りんごで得られる効果

- ・高血圧の予防・改善
- ・便秘・下痢の解消
- ・美肌・美白効果
- ・アレルギーの緩和

