

# 10月11日(水)の給食

690kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
キャベツと挽肉のピリ辛炒め	豚ミンチ キャベツ ピーマン 赤パプリカ にんにく・しょうが 砂糖 甜麺醬 酒 濃口しょうゆ 豆板醬 油
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
粉ふきいも	じゃがいも エリンギ コーン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 パセリ
みそ汁	油揚げ わかめ 青ネギ 和風だし みそ
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



エリンギ



エリンギを食べるメリット

エリンギにはβ-グルカンが含まれています。

β-グルカンは食物繊維の一種で、免疫細胞のはたらきを活性化するとされ、免疫力を上げる効果が期待できる!!

他にも、β-グルカンには腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる効果が期待できる