

11月2日(木)の給食

756kcal



献立

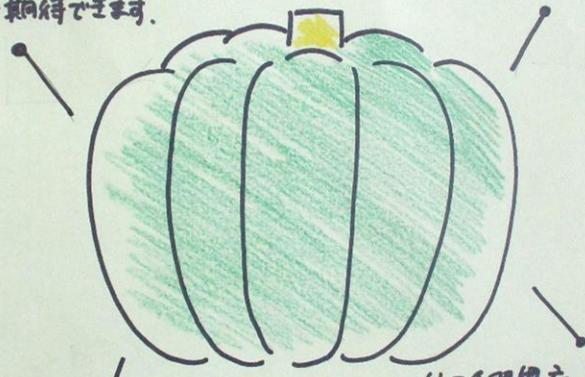
献立	材料
タコライス	米 豚ミンチ 玉ねぎ オリーブオイル トマト缶 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう キャベツ
かぼちやの サラダ	かぼちや きゅうり にんじん ダイスカットチーズ マヨネーズ 塩・こしょう
青梗菜の 和え物	青梗菜 もやし ツナ ごま油 めんつゆ(2倍)
コンソメ スープ	玉ねぎ じゃがいも ベーコン コンソメスープ 塩・こしょう
ミックスかん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



かぼちや

むくみの解消に！カリウム
カリウムは体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果があり、高血圧予防に効果が期待できます。

血行を改善する！ビタミンE
強い抗酸化作用を持ち、体ストレスから守り、老化を抑制する効果があります。



生活習慣病の予防にも！β-カロテン

美肌を作る！ビタミンC

ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。また、皮膚のニキヤシカを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果もあります。

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンで、目の黄斑や網膜の回復する効果や免疫力を高める働きがあります。