

11月27日(月)の給食

908kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚バラ大根	豚バラ肉 大根 さやいんげん ごま油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
塩昆布和え	きゅうり 白菜 もやし 塩昆布 薄口しょうゆ
ブロッコリーと キャベツの ごま和え	ブロッコリー キャベツ にんじん すりごま 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
なめこの みそ汁	なめこ 木綿豆腐 青ネギ 和風だし みそ
マンゴゼリー	マンゴージュース アガー 砂糖 水



なめこ



栄養

100g / 15 kcal

・なめこには食物繊維が多く含まれています。
食物繊維は胃や腸の中で水分を吸い込んで大きく膨らむため、腹持ちがよくなります。また脂肪を燃焼し、糖質の代謝をアップするビタミンB群も豊富です。

なめこのメリット

- ・血圧の上昇を防ぐ...塩分のとり過ぎが原因となる高血圧の予防
- ・むくみを軽減する...余分なナトリウムを汗や尿とともに体外に排出
- ・免疫機能が向上する...がんの増殖予防

なめこの生産量ランキング

1位 新潟県

2位 山形県

3位 長野県