

1月22日(月)の給食

724 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
甘酢肉団子	豚ミンチ 玉ねぎ 赤パプリカ 片栗粉 塩・こしょう おろししょうが 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ 砂糖・酢 片栗粉・水
白菜のナムル	白菜 にんじん もやし ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 塩・こしょう
うめおかか 和え	キャベツ きゅうり しめじ 練り梅 かつおぶし 薄口しょうゆ みりん
かきたま汁	たまご 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩・こしょう
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



青ネギ



カルシウムや食物繊維を含んでおり、骨や歯を強くし、便秘の解消にも役立ちます。

免疫力の強化

ビタミンCとビタミンAを豊富に含んでおり、風邪などの病気から身体を守り、感染に対する体の防御力を強化します。

心臓の健康増進

ダイエタリーファイバーを含んでおり、血中コレステロールレベルを下げ、心臓病のリスクを減らすのに役立ちます。カリウムも含んでおり、血圧を正常に保つため、心臓のリズムを安定させる働きがあります。

