

2月1日(木)の給食



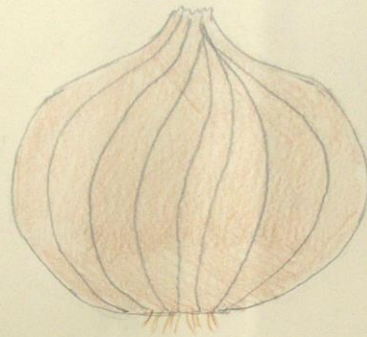
816kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト はつみつ 塩・こしょう カレー粉 油 パセリ
ブロッコリーのごまマヨ和え	ブロッコリー にんじん れんこん かにかま すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ
ふくさたまご	たまご しいたけ たけのこ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖 塩
みそ汁	玉ねぎ 大根 豆苗 みそ 和風だし
きなこふりん	調整豆乳 きなこ アガー 砂糖 水



たまねぎについて



硫化アリルとは

辛口末や臭い、セカると目に染みる原因
しかし、血液をサラサラにしたり、消化を
助けたリするというメリットもある

注意点

食べ過ぎると胃や腸が強い刺激を受け、
下痢や腹痛を引き起す。他にも吐き気や
頭痛が見られることもある。