

# 2月2日(金)の給食

645 kcal

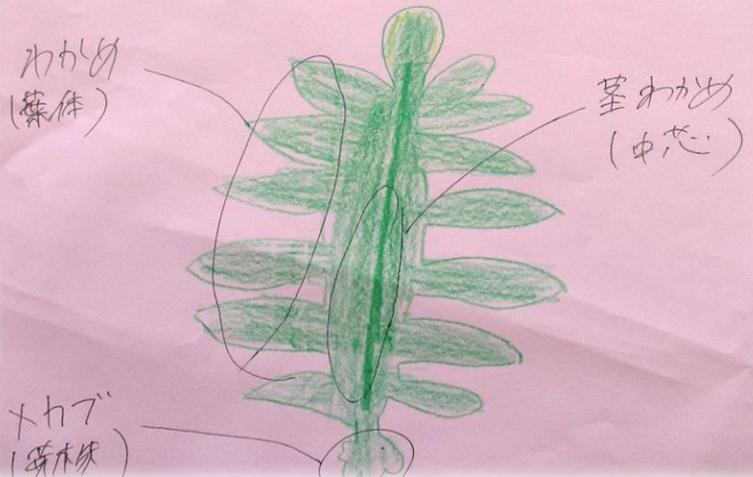
## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の ピリ辛炒め	豚もも肉 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 厚揚げ 豆板醤 甜麵醬 濃口しょうゆ 酒・砂糖 みそ 鶏ガラスープの素 片栗粉 にんにく・しょうが
春雨サラダ	春雨 きゅうり 赤パプリカ ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
なめたけ和え	小松菜 もやし なめたけ 薄口しょうゆ
わかめスープ	わかめ ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



### わかめについて

わかめには アルギン酸 の食物繊維系佳  
 ビタミンや ミネラル (カルシウム, マグネシウム,  
 リン, 鉄) が バランスよく 含まれており,  
 余分な コレステロール を体外に出したり,  
 血圧上昇を ~~抑え~~ 抑えたりするなどの効果が  
 あると言われています。



育成型選抜等のため、来週の給食は、  
お休みです！次回は2月13日です